



ڈاکٹر ذاکر حسین لائبریری

DR. ZAKIR HUSAIN LIBRARY

JAMIA MILLIA ISLAMIA
JAMIA NAGAR

NEW DELHI

Please examine the book before taking
it out. You will be responsible for
damages to the book discovered while
returning it.

Cl. No. _____ Acc. No. _____

**Late Fine Ordinary books 25 p. per day, Text Book
Re. 1/- per day, Over night book Re. 1/- per day.**

[illegible]

سازش

۱۹۶۲

فروردین



حکیم محمد سعید



حکومت محمد مجتبیٰ

جلد ۲۹	فروری ستمبر	شمارہ ۲
--------	-------------	---------

۱	کوشش طب
۲	شہزادہ دیہات و نظم
۳	صحت و شفا
۴	ملک اسلامیہ میں طبی اصلاح کے وسائل
۹	سویج کھی
۱۱	نزدیک بینی - زحمت یا رعت
۱۳	آپ کے بچوں کی خوراک کبسی ہونی چاہیے
۱۵	ہم بھرتے کیوں ہیں؟
۱۷	بچے کو دودھ پلانا
۱۹	ایڑا شہر
۲۳	اپنی خواہشوں کی حفاظت کیجیے
۲۵	ہلری زبان
۲۷	عوارہ (پتہ)
۳۰	ماٹھی درڑھیں
۳۱	سوال و جواب
۳۵	چائے کی پیالی
۳۷	قیمیں (انسان)
۴۱	بچہ پاں کیا کہتی ہیں دکھائی
۴۳	سانپ کے زہر سے علاج
۴۵	انتقلہ
۴۷	پاؤں

شائع شدہ قیمت چار روپے ایک شمارہ چھپے

خیر علی تسلط کے دور میں غیر ملکی طب کو عروج دینے اور قدیم حکیم کے نظر انہماک کر کے اس کے سورتوں کو خشک کرنے کی کوششیں ہو رہی ہیں اور ہمارا مقصد تو یہ ہے کہ بدیہی حکومت کے تسلط سے ملک کے قیام کے بعد یہ پالیسی بالکل ختم ہو جائے گی اور قومی تہذیبی ورثہ کے تحفظ و بقا کے ساتھ قومی علوم و فنون کو حکومت کی سرپرستی میں پہلنے پھولنے کے لئے مواقع میسر ہوں گے لیکن پاکستان بننے کے بعد جو کہ ہوا، طب مشرقی کے ساتھ جس نے اعتنائی کا سلوک روا رکھا اس کو تہذیبی مار مارنے کی کوشش کی گئی، وہ آپ کے سامنے ہے۔ غیر دس گیارہ سال کے عرصے میں جو بھی ڈرائے کیلے جاتے رہے اور قومی و ملکی مسائل کو ذاتی اغراض کے تحت جس طرح اٹھایا گیا، اس کو تو اب چھوڑیے۔ سیاست کی بساط پر جنگ زرگری کرنے والے شاطر کثیر کردار کو پہنچ چکے ہیں اور کیوں نہ پہنچے، تاریخ غلط کاروں کو کبھی معاف نہیں کرتی۔ اب موجودہ بہتر دور حکومت میں طب مشرقی کو نظر انداز کرنے سے جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں ان پر توجہ کیجیے۔

ہماری وزارت صحت کا طب قدیم کے ساتھ شروع سے جو سلوک رہا ہے وہ سب کا معلوم ہو۔ اس کی نظر میں شاید ایلیہ میٹھی کے علاوہ کوئی دوسرا نظام طب اپنا وجود ہی نہیں رکھتا۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان کے مسائل صحت کو حل کرنے میں طب مشرقی کی خدمات کو قابل اعتناء نہیں سمجھا گیا اور اب جبکہ حکومت طبی اصلاحات کیش قائم کیا تو اس کے ٹرس آف ریفرنس میں بھی طب مشرقی کو شامل نہیں کیا گیا۔ ہمارے محترم وزیر صحت کا کہنا ہے کہ حکومت صرف ایک طب کی سرپرستی کر سکتی ہے اور واقعی حکومت صرف ایلیہ میٹھی کی سرپرستی کر رہا ہے اور دیکھ لیں!

(۱) ملک میں ڈاکٹروں کی سخت قلت ہے (۲) ڈاکٹری ادویہ گراں اور کیا ہیں (۳) ڈاکٹری علاج عوام کی اکثریت کے درجہ کے موافق نہیں آتیں (۴) زہر مالہ کی قلت ہے (۵) ڈاکٹروں کی شاہدہ فیسیں عوام پر رواشت نہیں کر سکتے اور حکومت نے طب یونانی کی سرپرستی سے بالکل بے ہاتھ اٹھالی ہے اور جو دیکھ لیں!

(۱) طب یونانی اس ملک کا قدیم ترین طریق علاج ہے (۲) سادہ بودار دوسری جڑی بوٹیوں سے سادہ طریق پر علاج امراض میں مل لیتا ہے (۳) عوام کی اکثریت اس سے مانوس ہے اور اس کو یہ طریق علاج موافق ہے (۴) ادویہ ہر اور غریب عوام کا ہمدرد ہے (۵) اپنے بنیادی اصولوں کو باقی رکھتے ہوئے ہر نئے مفید اضافہ اور تجربہ کو اپناتے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے اور اس کی تاریخ شاہد ہے کہ اس نے ہر طب کے جاندار پر برا کر اپنے میں سمولیا ہے۔

(۶) ڈاکٹروں کے مقابلے میں پھیروں کی تعداد کہیں زیادہ ہے (۷) عوام کی اکثریت دیہات میں رہتی ہے اور اپنے ڈھکے درو کا مداوا طب قدیم میں ہی ہوتا ہے۔ یہ حقائق ہیں۔ اسی احوال کی تاریخ اکل گوارہ ہے بلکہ اخبارات کی اکثریت ان حقائق پر انکشاف خیال کر چکی ہے اور کہتی ہے۔ ملک کا جدید تعلیم یافتہ طبقہ اس کو محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اعتبار نے جن کا مقصد روشن انسانیت کی خدمت اور قوم کا اہتمام ہے۔ کسی دوسرے نظام طب کے اختلاف نہیں کیا جاتا اس کے کہ اس کے کسی نظریہ یا عمل کو انسانی صحت کے لیے مضر خیال کیا ہو۔

قومی صحت کی بحالی کے لیے ہم ہر نظام سے تعاون کو کر رہے ہیں۔ تھیں جو دوسرے کے لیے ہیں میں ہم چھوٹے کام کر رہے ہیں۔ بلکہ اساتذہ علمی کو تحقیق کی بنیاد ڈالنے اور روپ کو علمی روشنی سے منور کیا ہے۔ علم حاصل اور اچائی کی پیروی ہمارا شیوہ ہے۔ زانے کے تقاضوں اور جدید ضرورتوں کا ساتھ دینا ہمارا مسلک ہے۔

سائنس کی ترقی ہمارا عید و نشاط ہے طب مشرقی بھی ایک سائنس ہے اور سائنس کی تکمیل میں نہیں ہوتی۔ ترقی کا ایک طویل سفر سائنس کے سلسلے میں ہوتا ہے۔ ہم بھی اس منزل کے مسافر ہیں اور یہ کہہ نہیں سکتے کہ ہم کبھی پہنچ جاتے۔ صحت مند قوم کی ترقی کی جانب دھڑلے میں اٹھنے کے لیے ہمیں بھی طب مشرقی اپنی سرپرست آپ کو جس کا ساتھ دے گا وہ تاریخ کا ہیرو بنانا چاہیے گا۔

شہر اور دیہات

وہاں کچے مکاں "دل بستگی" کو مات کرتے ہیں
وہاں مہتاب کے پرتو میں برقِ طور کا عالم
وہاں جھیلوں میں تاروں کے تماشا صبحِ خنداں کا
وہاں ارزانیاں ہر سمت قطرہ کے خزانوں میں
وہاں گننام پودوں کے سروں پر تاجِ زیبائش
وہاں "تسکینِ قلب" مروحِ "نغمے آبِ شاروں" کے
وہاں "امواجِ خونِ گرم" کے "رخسار" تازہ ہیں
وہاں نیچے نظر پر اعتمادِ پاک بازی ہے
وہاں خاموش اقدامِ عمل "ٹھہرا ہوا پانی"
وہاں ساری ساری بہیمی طاقتیں، فاقوں سے ناکارہ
وہاں معدے کے "منہ" قُل ہوا اللہِ احد جاری
وہاں انسانیت ایشار کو شیوہ بنا تی ہے

یہاں "ایوانِ دل کش" آسمان بات کرتے ہیں
یہاں بجلی سے بام و صحن و در پر نور کا عالم
یہاں خود ساختہ نہروں میں نظارہ چراغاں کا
یہاں دُشِ بینِ گلے سیڑھیوں پر سائبانوں میں
یہاں میزوں پر گُل دانوں میں گلہتوں کی آرائش
یہاں ہیجان پرور ناچ گانے ماہِ پاروں کے
یہاں حُسنِ جواں کی زردیاں بمنونِ غانہ ہیں
یہاں آنکھوں میں شوخی، مائلِ عشوہ طرازی ہو
یہاں شورِ تمدن سے دماغوں میں پریشانی
یہاں کھا کر "مُغنِ مال" و "ذنبِ نفس" امارہ
یہاں کام و دہن پر لعنتِ جوئے البقر طاری
یہاں سرمایہ داری مفلسوں پر ظلم ڈھاتی ہے

یہاں شاعر کی عزت "مرگِ حسرت تک" اچھوتی ہے

وہاں فن کار کی عظمت، ادب کے پاؤں چھوتی ہے

صحت و شفا

طِبُّ رُوحَانِی

مؤاخر میر ولی الدین ایم۔ لے۔ بی۔ ایچ۔ ٹی (لندن) بیر طرٹ لا، پروفیسر فخر جامعہ عثمانیہ جدید آباد

نحمد الله خالق الاشياء نشکرو الله رازق الاحياء

روحانی زندگی کا ایک عجیب راز یہ کہ ہر خیر میں زیادتی شکر و سپاس سے ہوا کرتی ہے۔ قرآن حکیم نے اس قانون کی کو ان مختصر الفاظ میں پیش کیا ہے: لَنْ يَكُنْ شُكْرُكُمْ لِيْ اَزِيْزًا لَّكُمْ۔ یعنی اگر تم شکر کرو تو ہم تمہاری نعمتوں میں قطعاً اضافہ کریں گے! شکر کے عوض ازیا نعمت قطعی و بڑا تحلف ہے۔ نعمت کی مثال ایک وحشی جانور سے دی گئی ہے۔ اس کو شکر ہی کی زنجیروں میں باندھ کر رکھا جاسکتا ہے:

بَارِئُ نِعْمَتٍ حَيٍّ سَتِ وَحْشِي رَا صِيْدَا زَقِيْرٍ شَكْرُنْ اَوْ رَا

اس راز کو جاننے والے حصولِ صحت کے لیے بھی شکر ہی کو ایک کامل ادبے خطا نسخ کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ وہ یہ جانتے ہیں کہ ہم محض اپنی کوششوں سے شفا یاب نہیں ہو سکتے۔ باعثِ حیات ہی ہمیں شفا بخش سکتا ہے اس سلسلہ میں ہم اپنا ذوقِ حیات کم کریں اُنشا ہی ہمارے لیے بہتر ہو اور جس قدر شافی مطلق کی حمد و ثنائیں مصروف رہیں اتنا ہی اچھا ہو۔ وہ جانتے ہیں کہ شفا یا ابی کے لیے بھی مقصود خود شفا ہے ہر لاکھ مبداءِ شفا ہی کی یافت ہو:

گرم سر برد فدلے پایت دست از تو نمی گنم جدا من

جرو وصل تو ام حرام بارا حاجت کہ خواہم از خدا من

مبداءِ حیات کے شکر و سپاس اور اسی کی ذات کی طرف توجہ و خیال کے لگائے رکھنے سے ہم اپنے نفس کے تنگ و تاریک زندان کو نکل کر ابدیت کی کشادہ نفاذ میں پہنچ جاتے ہیں۔ ہم اپنے شعور کے اختلال، غفلت اور فتنہ فساد سے نکل کر اس نقطہِ وسطی تک پہنچ جاتے ہیں جو سکون و راحت، طمانیت و سکینت، صحت و شفا کا مرکز ہے۔ اسی نقطہ پر نور سے شفا کی ضیا پاشی ہوتی ہے اور اسی کی تجلی ہمارے تمام مددوں، بہاریوں اور دُکھوں کا کامل علاج ہے۔ جس تک پہنچ اسی وقت ممکن ہے، جب ہم اپنے نفس کو فراموش کر جائیں اور عین تجرید کی حالت میں محوِ یار ہو جائیں اور رومی کے ساتھ چیخ اٹھیں:

دلَم از بادۂ جبار شد دست تنم از صحبت دلدار شد دست

دَمِ تنہا ازین میخا نہ مستم ازین مے پیمو من بسیار شد دست

شفا بخشی مادی عمل نہیں جو خارج سے ہم پر طاری ہوتا ہے، بلکہ یہ شعور میں ایک انقلاب کا نام ہے۔ ہمیں شعور کے اس انقلاب ہی کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ جاننا ہے کہ حمد و شکر کے ذریعہ ہم توجہ کو اپنی ذات اور اس کے مددوں اور دُکھوں کی طرف سے پھر کچھ وقت اس ذات کی طرف اپنے تمام مدارک و قوتی کے ساتھ متوجہ ہو سکتے ہیں، جو ہمہ درجہ کامل ہے اور اس کمال کے تصور میں ہم ہو کر ہم اپنے تمام نقصان، معائب، امراض، افکار و آلام سے نجات پاسکتے ہیں اور اپنی زندگی کو اس باغ کی طرح سرسبز و شاداب، معطر و رنگین بنا سکتے ہیں، جو ایک کُشتِ شہرِ عظیم شہر کے درمیان واقع ہے اور خود اس شہر کے شور و فساد، اضطراب و اختلال سے محفوظ ہے:

گر در درو تن روی مہیا ناست در درو دل روی بشت دارست

در درو جاں روی لے جاں بدہی قصہ چہ گنم حاصلت دیدارست

لے ہم اس اندک حرکت کرتے ہیں، جو مہیا کا پیدار کرنے والا ہے۔ اس اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں، جو زندوں کو زندگی عطا کرتا ہے۔

ممالک اسلامیین

طبی امداد کے وسائل

کوثر چاند پوری



تھا یہاں کے مہتمم نے ۱۳۰ھ میں منصور خلیفہ بغداد کا علاج بھی بغداد پہنچ کر کیا تھا اور اس کے علاج سے منصور صحت یاب ہو گیا تھا۔

جاسی حکومت کے آغاز میں تمام شفا خانوں میں یونانی یا فارسی فن طب کے اصول سے علاج کیا جاتا تھا لیکن براہم کی توجہ سے آہستہ آہستہ ویدک اصول علاج کو بھی اہمیت حاصل ہو گئی، اس کی ابتدا یوں ہوئی کہ ہارون الرشید اپنے شروع عہد فرماں رواں میں کسی سخت بیماری کا شکار ہو گیا اور اس کے وزیر کیمی برکی نے نکلیا مانک وید کو ہندوستان سے بلا کر خلیفہ کا علاج کرایا رشید کی صحت مندی کے باعث اس طریقہ علاج کی غفلت کا اعتراف کر لیا گیا اور مانک کو کیمی برکی کے ناموں میں شامل ہونے کا موقع مل گیا، پھر وہ کیمی کے ذاتی شفا خانہ کا انچارج بھی ہو گیا، مانک کی وجہ سے بہت سی ویدک کتابوں کے عربی میں ترجمے کیے گئے، بہت سی ہندوستانی دوائیں بھی اس دور میں بغداد پہنچ گئیں اور انگریزوں کو بھی وہاں جانے کا موقع مل گیا۔

ہارون الرشید نے طبابت کا مستقل حکمر قائم کیا اور متعدد شفا خانے کھول دیے جو مختلف طبائ کی نگرانی میں کام کرتے تھے، ان سب طبائ کا بھی ایک افسر تھا جو رئیس الاطبائ کہلاتا تھا اس عہدے پر سب سے پہلے (۱۳۰ھ) میں، تختیشوع فائز ہوا۔ اس کے بعد (۱۳۵ھ) میں، اس کا بیٹا جبریل مقرر کیا گیا۔

اس وقت تمام ممالک اسلامی میں شفا خانوں کا حال پھیل چکا تھا، لیکن مصر میں کوئی اسلامی شفا خانہ نہیں تھا۔ یہاں سب سے پہلے ۱۳۵ھ میں ایک شفا خانہ قائم کیا گیا، اس وقت مصر میں احمد بنی طولوں بحیثیت گورنر کام کر رہا تھا۔ مصر کے اس شفا خانہ کا اندرونی انتظام نہایت

عرب میں شفا خانوں، طبی اداروں اور باقاعدہ طبی امداد کے وسائل کا آغاز ۱۳۵ھ میں ہو چکا تھا یہ زمانہ ولید بن عبد الملک کی حکومت کا تھا تہذیب تمدن کی ترقی کے ساتھ طبی امداد کے وسائل باقاعدہ ہوتے گئے۔ جہوں کی صفائی اور حفظان صحت کی طرف بھی توجہ کی گئی، لیکن افسوس ہے کہ سب باتیں تاریخ میں نہیں ملتیں تاہم ایسے اشارات ضرور ملتے ہیں جن سے مفید نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں، جہاں تک دیہات میں طبی امداد کا تعلق ہے یہ کہنے میں تامل نہیں ہے کہ اس زمانہ میں دیہات کے باشندوں کو وہ سہولتیں حاصل نہ تھیں جو اب ہر میں، بڑے بڑے مرکزی مقامات پر طبی ادارے قائم کیے جاتے تھے گاؤں میں رہنے والے لوگ انھیں سے استفادہ کرنے پر مجبور تھے، چنانچہ العتیلہ جو بظاہر ادب برلنہ ادب کے سلسلہ کی ایک کتاب ہے جہاں ہیں عرب ممالک اور خاص طور پر بغداد کے تمدن اور تہذیب کے متعلق بہت سی مفید باتیں بتاتی ہے وہیں اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جو مقامات طبی مراکز سے دور دراز فاصلہ پر ہوتے تھے وہاں سے مریضوں کو ضرورت کے وقت اونٹوں پر لاد کر لایا جاتا تھا اور کسی شفا خانہ میں داخل کر دیا جاتا تھا، اکثر کرایہ وغیرہ کی ذمہ داری اہل درجہ قبول کر لیا کرتے تھے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ طبی امداد کے سلسلہ میں دیہات کی آبادی کو ہمیشہ ہی نظر انداز کیا جاتا رہا، ایک زمانہ آیا جب گشتی اور ماضی شفا خانوں کے ذریعہ اس ضرورت کی طرف پوری توجہ کی گئی۔

ولید بن عبد الملک کے عہد حکومت میں ۱۳۵ھ میں ایک ایسے شفا خانہ کاہر چلتا ہے جس میں طبیب اور جراح تعینات تھے، اس کے بعد ملک میں اور بہت سے شفا خانے قائم ہوئے۔

جاسی حکومت کے شروع میں جندسابور کا شفا خانہ کافی شہرت رکھتا

لکچرار اور پروفیسر تعینات تھے۔

چوتھی صدی ہجری میں مقتدر اسلامی سلطنتیں الگ الگ قائم ہو گئیں تھیں ان سب میں رفاہ عام کے حکمت پر توجہ کی جاتی تھی، خاص طور پر طبابت کو کافی ترقی ہوئی تھی۔

علامہ ابن جبرین چھٹی صدی ہجری میں عراق و شام کا سفر کیا تھا اس وقت کثرت سے شفاخانے موجود تھے، بعض کا ذکر کہ ابن جبرین نے اپنے سفر نامہ میں کیا ہے۔

ان میں سے ایک نور یہ شفاخانہ تھا، جو دمشق میں نور الدین زنگی کے اہتمام سے بنایا گیا تھا، علامہ جبرین نے لکھا ہے کہ اس شفاخانہ میں غروبِ شمس، الطبار اور خدام لازم ہیں، منشیوں کے پاس حشرِ رمضان رہتا ہے، جس میں بیماروں کا نام اور پتہ وغیرہ لکھا جاتا ہے، ان کے مصارف بھی نوٹ کیے جاتے ہیں، الطبار صبح کے وقت مریضوں کا معائنہ کر کے ان کی دوا اور غذا کے بارے میں ہدایات دیتے ہیں، نایاب ادویہ یہاں سے امیروں اور غنیوں کو یکساں دی جاتی تھیں، دُشَق ہی میں ایک اور شان دار شفاخانہ بھی تھا۔

علاء الدین فاطمی کی سلطنت کو برپا کر دینے کے بعد سلطانِ صلاح الدین نے ایک قلعہ کو مناسب ترمیم و اصلاح کے بعد شفاخانہ میں تبدیل کر دیا تھا اور طبیبِ جراح، نیز خدام وغیرہ مقرر کر دیے تھے۔

علامہ ابن جبرین کی روایت کے مطابق قاہرہ کا یہ شفاخانہ نہایت مکمل تھا، اس میں بہت سے کمرے تھے، ہر کمرے میں مریضوں کے لیے پانگوں کا انتظام تھا، جن پر صاف ستھرے بستر بچھائے گئے تھے، دواؤں کے کمرے الگ تھے، عورتوں کے علاج کا بندوبست بھی جدا گانہ تھا، ان کی دیکھ بھال عورتیں ہی کرتی تھیں، پاگلوں کی رہائش کا انتظام بھی الگ تھا۔ دوا ساز اور فنی بھی تعینات تھے، شفاخانہ کی نگرانی ایک طبیبِ مکمل سپہ سالار کے ماتحت اور لوگ نوکر کی حیثیت پر اپنے اپنے فرائض ادا کرتے تھے اور صبح و شام مریضوں کو دیکھ کر ان کی دوا اور غذا میں ترمیم اور تبدیلی کرتے تھے۔

اسی قسم کا ایک شفاخانہ اسی بادشاہ نے اسکندریہ میں قائم کیا تھا جو لوگ شفاخانہ میں اگر علاج کرنا پسند کرتے تھے ان کے لیے الگ طبیب اور جراح مقرر کر دیے گئے تھے، جو ان کے گھروں پر جا کر انھیں دیکھتے تھے، لیکن یہ سہولت صرف مسافروں اور نوواردوں کے لیے مخصوص تھی۔

مکمل تھا، دونوں وقت الگ مریضوں کا معائنہ کرتے تھے، ان کو دوا کے ساتھ غذا بھی دی جاتی تھی، جمعہ کے روز خود احمد بن طولون شفاخانہ کا معائنہ کر کے مریضوں سے ان کا حال پوچھتا تھا، پاگلوں کے لیے جدا گانہ کمرے تھے اور ان کے علاج پر پوری توجہ کی جاتی تھی۔

مقتدر بالله کے عہد میں صیغہ طبابت میں اور ترقی ہوئی، چون کہ اس زمانہ میں وبائی امراض کی زیادتی ہو گئی تھی اس لیے حکومت نے شفاخانوں کے افسرِ اعلیٰ شان بن ثابت بن قرقہ کو متعدد احکام بھیجے اور شفاخانوں میں بڑی اصلاحات ہوئیں، جیل خانوں کے لیے علیحدہ طبیب مقرر کیے گئے۔ گشتی اور عارضی شفاخانوں کا قیام بھی عمل میں آیا اس قسم کے شفاخانوں میں جو طبابت تعینات تھے وہ اس قسم کے چھوٹے قصبات کا دورہ کرتے تھے، جہاں شفاخانے نہیں تھے، دو چار دن ٹھہر کر وہ بیماروں کی طبی مدد کرتے تھے ان کے ساتھ چھوٹا سا دواخانہ بھی رہتا تھا اسی طرح یہ لوگ قصبات اور دیہات میں علاج کے لیے گھومتے رہتے تھے۔

مقتدر نے ان اصلاحات کے ساتھ ہی متعدد بڑے بڑے شفاخانے بھی قائم کئے، جو شفاخانہ اس کی ماں کے نام سے منسوب تھا اس کے مصارفِ پیشہ ہزار سالانہ تھے اس میں باقاعدہ طبیب اور جراح رکھے گئے تھے جن کو مقبولِ تنخواہ ملتی تھی، یہ سب شفاخانے بغداد ہی میں تھے جو عباسی زبانِ رواؤں کا دار السلطنت تھا، اسی سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ چھوٹے مقامات کو بھی نظر انداز نہ کیا گیا ہوگا اور دیہات و قصبات میں بھی طبی امداد کے مناسب ذرائع ہتھیائے گئے ہوں گے، جیسا کہ گشتی شفاخانوں کے قیام سے ظاہر ہے۔

علاء الدین اور پھر پلافران دغا ہے جس کو بادشاہ کے نام سے یاد کیا گیا، اس کی سلطنت نہایت وسیع تھی، جس میں حفظانِ صحت کا حکم بہت ترقی یافتہ تھا، اضلاع اور قصبات میں نئے شفاخانے کھولے اور پُرانے شفاخانوں کی اس نے تمام اصلاح و مرمت پر پوری توجہ صرف کی، ۶۸۰ھ میں عضد الدولہ کا وہ شفاخانہ بن کر تیار ہوا جو جامعہ طبیب کی حیثیت رکھتا تھا اور بہت سے طبیب بطور لکچرار مقرر تھے، ہر قسم کے آلات بھی اس میں موجود رہتے تھے، نہایت قابلِ جراح اور پٹی باندھنے والے ماہر فن حضرات کا تقوُّد عمل میں لایا گیا تھا، اس کے علاوہ فنِ طب کی تمام لطائف پر عبور رکھنے والے

معالجہ کے علاوہ سرجری اور کھالی وغیرہ بھی شامل تھی، اکثر ارباب و فن
شہزادوں اور بیگمات کی ڈیوڑھیوں سے وابستہ تھے، ان کی حدود و عمل
میں بھی بیماران کی خدمات سے فائدہ اٹھاتے تھے، کچھ ایسا اپنے مکانات پر
پرائیویٹ طور سے مطلب بھی کرتے تھے جس زمانہ میں بارہلانیوں میں
معروف تھا اور ابھی اس نے ہندوستان میں مستقل سلطنت قائم نہ کی تھی
اس کے ساتھ فوجی اہلکار تھے جو حسب ضرورت مناسب طبی امداد کے
ذمہ دار تھے، چنانچہ اسی زمانہ کی طبی امداد کا ہلکا سا اندازہ ذیل کے
واقعات سے ہوگا۔

۹۷۰ھ میں جب قلعہ مادور پور پر بارہلانیوں کی بے توفیق سے
پتھر برسائے گئے جن کی ضربات سے بہت سے لشکر جاں بحق ہو گئے
یاد علی بیگ کے سر میں بھی ایک پتھر لگا اور اس کا سر پھٹ گیا، بارہلانی توڑک
میں لکھتا ہے کہ اس کے زخم کو باندھ دیا گیا۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانہ کے اہلکار زخم کو کھلا نہ چھوڑنے
اس کو اچھی طرح باندھ کر محفوظ کر دینے کے فائدہ سے واقف تھے، چنان
اسی طرح زخم کو اچھی طرح باندھ دینے کا ایک واقعہ ترک کے صفحہ ۶۷
بھی مرقوم ہے یہ زخم باندھنے سے اچھا ہو گیا تھا۔

دوسرے فوجی سرداروں کے ساتھ بھی نہایت ہوشیار اور با
جراح رہتے تھے، بارہلانی ایک جراح انیکہ بخشی نامی کا ذکر کیلئے جو بارہ
زخم کا علاج کرنے کی غرض سے اس کے ماموں نے بھیجا تھا۔ یہ جراح
لوگوں کا بھی علاج کرتا تھا جن کا بھیجا نکل پڑتا تھا، رگوں کے ہر قسم
زخموں کا علاج کرتا تھا، بعض زخموں پر دوا لگاتا تھا، بعض میں دوا
تھا۔ اس جراح نے بتایا کہ ایک آدمی کا پاؤں ٹوٹ گیا تھا اور ایک
کی برابر پٹری جو چور ہو گئی تھی، اس نے گوشت چیر کر پٹری کی کرپیں
ڈالیں اور اس کی جگہ سی ہوئی دوا بھری، وہی دوا پٹری کے قائم
ہو گئی اور ٹانگ اچھی ہو گئی۔ بارہلکھتا ہے کہ اس نے اپنے ایسے عجیب
علاج کا ذکر کیا جن کی تدابیر سے ہمارے ملک کے جراح واقف نہ
ہیں، ان میں زخم کیا تھا اس جراح نے زخم پر مہموں کے سوکے
باندھے اور زخم میں پی رکھی۔

ملک منصور قلاؤن نے تخت نشینی ہونے کے بعد ایک شفا خانہ کی تعمیر
کا سلسلہ شروع کیا یہ شفا خانہ اپنی شان و شوکت کے لحاظ سے شفا خانہ عہد
کے علاوہ اسلامی ممالک کے تمام شفا خانوں سے ممتاز تھا۔

اس شفا خانہ کے لیے قلاؤن نے فاطمینہ کے شاہی مکانات میں سے
ایک محل خرید کر ۹۸۳ھ میں شفا خانہ کی بنیاد رکھی، شفا خانہ کی تعمیر میں
بہت سے مہمات ہوئے، اس شفا خانہ میں ہر مرض کے علاج کا بندوبست ایک الگ
کمرے میں تھا۔ بیمار آشوب شہم، لرزہ، اسہال وغیرہ کے لیے جدا جدا مکانات
تھے، عورتوں اور مردوں کے لیے بھی الگ الگ جگہ تھی، دوائیں بنانے اور
خدا میں تیار کرنے کا انتظام بھی جدا جدا تھا، بیماروں کے حسب بھی اسی طرح
ایک کمرے میں رکھے جلتے تھے، دیکھوں کی رحمت اتنی تھی کہ معمولی خرتوں
کے علاوہ شربت نار و فیوہ و مذاق پانچ سو طول کی مقدار میں صرف ہو جاتے
تھے۔

مکہ معظمہ اور مدینہ منورہ میں بھی بہت سے شفا خانے موجود تھے۔

اسلامی مہد حکومت میں ہندوستان کو بھی طبی حیثیت سے خاص
انتیاز حاصل رہا، چنانچہ مختلف مہد حکومت میں صرف دہلی میں شتر
شفا خانے موجود تھے اور ایسے طبیوں کی تعداد جو سرکاری ملازمت سے
وابستہ تھے بارہ سو تھی، فیروز شاہ کا دور سلطنت بھی طب کے لیے اتنا ہی
ساگوارا ہا بلکہ اس نے شفا خانوں میں اور اضافہ کر دیا، لودھیوں کے
عہد میں بھی اس سلسلہ میں کوئی فرق نہ پیدا ہوا۔

ہندوستان پر سلطنت مغلیہ کا پرچم باقاعدہ طور پر ۹۳۲ھ میں
لہرا ہوا، جب بارہلانی پانچویں مملہ کے بعد یہاں حکومت مغلیہ کا سنگ بنیاد
رکھا۔ یہ زمانہ فرنگیوں کے لیے بہت ہی زیادہ مساعد ثابت ہوا اور ہندوستان
میں طبی امداد کے ذرائع کافی وسیع اور باقاعدہ ہو گئے، ان ذرائع کی شکلیں
فہم تھیں۔ دار السلطنت اور بڑے بڑے شہروں میں باقاعدہ شفا خانے
تھے جن میں سرکاری اہلکار تھے، کچھ اہلکار کے ساتھ رہتے تھے اور
ایسی طرح ان کی خدمات کا سلسلہ وسیع سے وسیع تر ہوتا رہتا تھا۔ ایسے
اہلکار بھی تھے جو بڑے عہدوں پر مامور ہو کر اپنے صوبوں میں قیام پزیر تھے
اور سرکاری فرامین منصبی کے ساتھ طبی کام بھی کرتے تھے، جس میں علاج

ان سب کو سرکار سے تنخواہ ملتی تھی ان میں ہندو اور مسلمان سب ہی شامل تھے۔ طبقات اکبری میں صفحات ۳۹۵ و ۳۹۶ پر جن طبقات کا تذکرہ ہے ان میں کچھ ہندو طبقات کے نام زیادہ ہیں ان کو ہندوستانی لکھا گیا ہے یقیناً ہے کہ ان طبقات سے کچھ تعداد ایسے معالجوں کی بھی ہوگی جو برہمنوں میں متبعین تھے۔ بہر کیف عہد اکبری میں طبابت کا حکم نہایت باقاعدہ اور منظم صورت میں تھا۔ پرنسپل یعنی طبقات کو خزانہ سے تنخواہ ملتی تھی۔

جہانگیر نے تخت نشین ہوتے ہی دوبارہ احکام جاری کیے تھے ان میں شفا خانوں کے متعلق بھی حکم موجود تھا۔

”در شہر پائے کلاں دارا شفا با ساختہ بہت بیماراں تعین نمایند کہ“ اس ہدایت سے پتہ چلتا ہے کہ جہانگیر نے اکبری طبی روایات میں مزید اضافہ کیلئے شفا خانے ایسے شہروں میں کھولے گئے ہوں گے جہاں سے آس پاس کے دیہات میں بھی ضرورت کے وقت طبی امداد پہنچتی رہتی ہوگی۔ جہانگیر کے دسویں سن جلوس میں (۱۶۰۷ء) میں ہندوستان کے بعض مقامات پر سخت وبا پھیل گئی جس کا سلسلہ سن گیارہ جلوس تک رہا۔ یہ وبا پنجاب سے شروع ہو کر لاہور تک پہنچ گئی اور اکثر آدمی مر گئے جن میں ہندو مسلمان سب ہی شامل تھے اس کے بعد ہندو ہوتی ہوئی دہلی میں بھی پہنچ گئی۔ جہانگیر نے عقلا اور حکماء سے اس کے اسباب دریافت کیے۔ بعض نے خشک سال اور بارش کی کمی کو اس کا ذمہ دار قرار دیا، بعض نے عفونت ہو کر خوشگوار آدمی بارش کی وجہ سے پیدا ہوتی تھی اس کا سبب بتایا۔ اتنی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ جن پرگنوں اور شہروں میں وبا کا اثر تھا وہاں طبی امداد کے انتظامات بھی ضرور کیے گئے ہوں گے۔

حالات سے معلوم ہوتا ہے کہ وبا کی روک تھام میں طبی تدابیر کا بھی رشتہ تھیں، چنانچہ جہانگیر اپنی تزک کے صفحہ ۲۷ پر وائے طاعون کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ

”اگر میں طاعون کی بیماری پھیل گئی ہے چنانچہ ایک دن میں تقریباً سو آدمیوں کی بغل اور کچرانا یا گردن میں گڑی نکلتی ہے اور وہ مرنے لگتے ہیں، تین سال سے یہی ہو رہا ہے کہ جاڑوں میں یہ وبا پھوٹ پڑتی ہے اور گرمیوں کے شروع میں غائب ہو جاتی ہے۔ فقیر میں اس کا پتہ

اس واقعہ سے نتیجہ اخذ کرنا بعید از قیاس نہیں کہ ان لوگوں سے ضرورت کے وقت ایسی ہی امداد عوام کو بھی پہنچتی ہوگی۔

اس وقت تک نہ صرف عوام میں بلکہ خواص میں بھی طبی امداد کے وسائل نہایت سادہ اور ارزاں تھے، ان میں فصد کو بڑی اہمیت حاصل تھی، مختلف بیماریوں میں مختلف رنگوں سے خون نکالا جاتا تھا، اسلئے میں بابر کی ماں قتلوق خانم بیمار ہوئی، سید طبیب نے جو خراسانی تھا فصد کھلوائی اور خراسانی طریقہ سے تربوز (ہندوستان) استعمال کر لیا، لیکن قضا آپ کی تھی آرام نہ ہوا۔

۱۶۰۷ء میں ابراہیم لودی کی ماں نے بابر کو زہر دے دیا تھا، اس موقع پر اس نے ایک پیالہ دودھ پیا اور گل غنوم نیز تریاق فاروق دودھ میں گھول کر پی جس سے تپ ہوئی اور جلا ہوا صفر خارج ہوا۔ اگرچہ واقعہ شدید اور بیت کا تھا، لیکن علاج بہت سادہ اور آسان کیا گیا۔ اس وقت بابر ہندوستان کا بادشاہ ہو چکا تھا، ظاہر ہے کہ یہی دوائیں شہر اور دیہات کے باشندوں کے کام آتی ہوں گی، طبی امداد کے یہ طریقے عوام اور خواص کے لیے یکساں تھے اور دوسری بیماریوں میں بھی بابر کا علاج ایسی ہی آسان دواؤں اور تدابیر سے ہوا ہے، مثلاً اس نے ایک مرتبہ ابلکہ کا زخم ہو جانے پر سرخ مچوں کا بھوسہ لیا تھا۔

ان تمام باتوں کے باوجود جس طرح موجودہ عہد میں دیہات میں طبی سہولتیں اتنی عام نہیں ہیں جتنی شہروں میں ہیں اسی طرح اس وقت بھی دیہات میں ایسی آسانیاں میسر نہ تھیں جتنی شہروں میں حاصل تھیں، چنانچہ ہالیوں سنبھل کے مقام پر بنجار میں مبتلا ہوا تو باہر نے اسے فوراً آگہ بلایا تاکہ وہاں حاذق طبیب کی موجودگی میں علاج کا بہتر انتظام ہو سکے۔

ہالیوں کے عہد حکومت میں ہندوستان کی طبی روایات میں کوئی خاص ترقی نظر نہیں آتی اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ بادشاہ خود پریشانیوں کا شکار رہا اور اسے ہندوستان چھوڑ کر کچھ دنوں کے لیے ایران جانا پڑا۔ پھر بھی بعض اطباء اس دور میں باہر سے آئے اور ان کے مستقل نقوش اس سرزمین پر رہ گئے۔

اکبری سلطنت میں طبی امداد کا سلسلہ کافی وسیع ہوا، ابوالفضل نے اکبر کی بیماری میں جن ملازم طبیب کی فہرست درج کی ہے ان کی تعداد ۲۹ ہے۔



کی غذائی اہمیت کم نہیں ہوتی، کیوں کہ یہ موشی اور با تو موشوں وغیرہ کے لیے بے انتہا مفید خوراک ہے، جو اندر گہروں سے بھی زیادہ۔

سوال یہ ہے کہ جب سورج مکھی کے بیج اتنے زیادہ صحت بخش ہیں اور ان کی غذائی اہمیت اتنی زیادہ ہے، پھر ان کی کاشت بہت وسیع پیمانہ پر کیوں نہیں ہوتی۔ بات یہ ہے کہ سورج مکھی کی قسم کم ہوتا ہے، اس کی بعض قسمیں بہت تھکاوٹ ہوتی ہیں۔ باہرین سانس کا بیان ہے کہ ایک سورج مکھی تیس فٹ کی لمبائی تک پہنچ گیا تھا ظاہر ہے کہ اس کا تنا کا کافی موٹا ہو گا۔ وہ قسمیں بھی جن کا شمار واسطہ درج میں ہے، آٹھ فٹ کو قریب لمبی ہوتی ہیں، اسی لیے ان کی کاشت وسیع پیمانہ پر شکل ہے۔ امریکیوں کی کسان مائینڈا، کیناس اور کیلیفورنیا میں اس کی کاشت ہوتی ہے، مگر امریکہ کے سورج مکھی اور ملکوں کے سورج مکھی کے مقابلہ میں زیادہ لمبے نہیں ہوتے۔ ارجنٹائنا، کاناڈا اور میکسیکو میں ہزاروں ایکڑ زمین میں سورج مکھی کی کاشت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ایل کالٹر صد ٹیکساس ریسرچ فاؤنڈیشن اور ان کے ساتھیوں نے سورج مکھی کی بعض ایسی قسمیں دریافت کر لی ہیں، جن کی اونچائی باوا اچھے سے کم ہوتی ہے۔ وہ آج کل ایک ایسی قسم کی کاشت میں مصروف ہیں جس کی اونچائی تیس انچ کے قریب ہے اور جس کا پھول چھ انچ کے قطر کا ہوتا ہے۔ پیشینہ کاشت کے لیے موزوں ہے، مگر سورج مکھی کی قسم اور دوسری چھوٹی قسمیں ابھی تجرباتی قدر میں ہیں۔ ان کے بیج ابھی شاید کئی برس تک دستیاب نہ ہو سکیں۔

فینوبا (کناڈا) کی کوپریٹو ٹیوٹیل آئٹس لمیٹڈ کے تجرباتی کمپنوں میں تحقیق و تفتیش کرنے والوں نے ایسا دوسلا سورج مکھی پیدا کیا ہے، جس میں فی ایکڑ ۱۸۲ پونڈ بیج پیدا ہوئے۔

فرن بلڈ بانی کے ایک ماہر کسان ہے کہ جب ہم ایک ایسی غذائی پیداوار جیسی سورج مکھی کے بیج ایک ایکڑ زمین میں تقریباً ڈیڑھ ٹن پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو مجھے کہہ دینے کا کیا بانی حاصل کی ہے۔

زمانہ حال کے سانس دانوں نے پیشینہ گوئی کی ہے کہ بہت جلد ملکوں آنے، جب سورج مکھی کے بیج اور اس کی جڑیں انسان کی خوراک کے لیے بہترین چیز بنے لگیں گی۔

امریکہ کی ٹیکساس ریسرچ فاؤنڈیشن میں اور لیناس یونیورسٹی میں سورج مکھی ق وسیع پیمانہ پر تحقیقات ہو رہی ہے اور یہ بات دونوں کے ساتھ ہی جاری ہے کی خوراک کی ضرورتوں کو بڑی حد تک پورا کرنے کے لیے سورج مکھی سے بڑی مدد

کہتے ہیں کہ سورج مکھی میں قدرت نے ایسے اوصاف و وصیت کیے ہیں کہ وہ ن کی خوراک کی قسم قسم کی ضرورتوں کو پورا کر سکتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ ہیں بن ہیں اور بہت کم حرارت ہے۔

ماہرین سانس نے پہلے بہت بڑے سورج مکھی کے بیج (جس کا قطر ۲۴ انچ تھا) بوں کا امتحان کیا۔ ان بیجوں میں کپاس کے بیجوں اور سویا بین سے کہیں زیادہ بن ہوتے ہیں اور یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ کپاس کے بیجوں اور سویا بین میں بن بہت ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں سے تیل بھی نکلتا ہے اور کھانا پکانے کے لیے جتنے تیل استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے یہ تیل کسی طرح کم درجہ کا نہیں ہے۔ اس کے علاوہ سورج مکھی کے بیجوں میں کافی مقدار میں کیلشیم ہے، تمباکو میں نیا سین ہے اور ڈاس ٹی ہے۔ ان بیجوں کے تیل سے جو نقلی مکھن تیار کیا جاتا ہے اس مکھن سے بہت بہتر ہوتا ہے، جو دوسرے تیلوں سے تیار کیا جاتا ہے، کیوں کہ برج مکھی کے تیل میں لینولینک ایسڈ بالکل نہیں ہوتا، اس لیے اس کا مکھن زیادہ دیر محفوظ رہ سکتا ہے۔

سورج مکھی کے بیجوں کے آٹے میں پچاس فی صدی پروٹین ہوتا ہے اور ماہرین راک کہتے ہیں کہ اس آٹے میں اتنا لوہا ہوتا ہے کہ سولائے انڈے کی ندوی اور کچی کے کسی خوراک کی ٹے میں نہیں ہوتا۔ انسان اسے براہ راست نہ بھی کھائے تب بھی اس

نظام ان کاربوائیڈٹیس سے فائدہ نہیں اٹھا سکتا، جو یروشلم آرٹھوک میں ہوتے، اسی سبب سے وہ مثلاًپے کو گھٹانے والی ایک بہت اچھی خوراک بن سکتا ہے۔ اس تصیامین اور معدنی اجزاء ہوتے ہیں، اس لیے اس میں کافی غذائی فائدہ موجود ہے۔ یہ ہے کہ اس میں کاربوائیڈٹیس اس طرح جمع نہیں رہتے، جس طرح اور دوسری نوع میں رہتے ہیں، یعنی شکر اور کلف کی صورت میں، بلکہ اس میں نیوولوز (ایک کی پھل کی شکر) اور اولیمن (ایک قسم کا نشاستہ، جو ایک خاص پودے میں ملتا ہوتا ہے۔ طب مدت سے اولیمن والے پودے کو ذیابیطس کے لیے استعمال کر رہے ہیں) سورج مکھی کہیں بھی پرا جا سکتا ہے۔ اس کی جڑوں کو برف بانی کو نقصان نہیں پہنچتا، اگر زمین پوری رکھی جائے تو یہ خوب پھلتا پھوٹتا ہے۔ ایک زمین میں تقریباً تین ٹن آلو پیدا ہوتے ہیں۔ یروشلم آرٹھوک پانچ چھ ٹن پر کیے جا سکتے ہیں۔

یہ ہر حال زرعی سائنس دانوں کا خیال صحیح معلوم ہوتا ہے کہ سورج زائد قریب میں انسان کی غذائی ضروریات کے لیے ایک بیش بہا نعمت ثابت

ماہرین سائنس کہتے ہیں کہ سورج مکھی کی کاشت دنیا کے ان حصوں کے لیے، جہاں کاشتکاری کو پودے طور پر ترقی نہیں ہوتی ہے، بہت ہی امید افزا ثابت ہو سکتی ہے۔ سورج مکھی قریب قریب ہر جگہ پیدا کیا جا سکتا ہے۔ ہاں ایک چیز ضروری ہے جو اس کے نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے، یعنی دھوپ کی کمی۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر سورج مکھی کا پودا چند منٹ کے لیے بھی دھوپ نہ پائے تو اس کی نشوونما بہت مست پڑ جاتی ہے۔

تحقیق کرنے والوں نے اپنے تجربات صرف بیجوں تک محدود نہیں رکھے ہیں۔ انہوں نے اس کے ڈنٹھلوں سے نہایت عمدہ قسم کا سفید کاغذ تیار کر لیا۔ اس کے تنوں کو کھاد بھی پیدا کی گئی، جو بہت اچھی ثابت ہوئی۔ سورج مکھی کے بعض کاشت کرنے والوں نے اس کا ایک ایسا پودا دریافت کر لیا جس کے ڈنٹھلوں میں گنے کی طرح میٹھا رس بھرا ہوتا ہے، ممکن ہے زائد قریب میں سورج مکھی کی شکر تیار ہونے لگے اور اس پودے کی حدود قیمت میں اور زیادہ اضافہ ہو جائے۔

تین سو برس ہوئے، فرانسیسی کھوج لگانے والوں نے مشرق ہندوستانیوں کو مشرق والے کھانے دیکھا، جو مشرق کے دانوں کے برابر تھے۔ ہندوستانیوں نے انہیں وہ پودے دکھائے، جنہوں نے دینج تھے۔ وہ پودے سورج مکھی سے بہت ملے جلتے تھے۔ فرانسیسی اس پودے کے بیج اپنے ساتھ لے آئے اور وہ اسے یورپ میں پیدا کیے جانے لگے۔

اٹلی میں سورج مکھی کی اس قسم کو "گیزر اسول" کہنے لگے، جس کے معنی ہیں سورج کی طرف مڑنے والا۔ اس نام کو بچاؤ گراگزینی میں اس کا عجیب سا نام "یروشلم آرٹھوک" گھڑ دیا گیا۔ یہ پودا پانچ سے دس فٹ تک لمبا ہوتا ہے اور اس میں دھاتی تین ایک قطر کے پھول لگتے ہیں۔

یروشلم آرٹھوک کا ذائقہ کچھ اجڑا ہوا ہے، مگر اس کی بھی کئی قسمیں ہو گئی ہیں اور سب کے ذائقہ میں فرق ہے۔ سائنس کی مدد سے کوشش کر کے جڑوں کا سائز بڑھا دیا گیا ہے، یہاں تک کہ اب یروشلم آرٹھوک ایک معمولی سائز کے آلو کی طرح ہو گیا ہے۔ اسے کھا کھاتے ہیں، کٹ کر سالاد بناتے ہیں، بخون کر پکا کر کھاتے ہیں۔ اگر انہیں پیس دیا جائے تو ان کا آٹا سفید ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں اسے گہروں کے آٹے کی طرح استعمال کرتے ہیں، اس کی ڈبل روٹی بناتے ہیں، ایک بناتے ہیں، یہاں تک کہ سوتیاں بھی بناتے ہیں۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ معلوم ہوتا ہے سورج مکھی میں کیلوریز یا حرارے بالکل نہیں ہوتے۔ اس کے ڈنٹھلوں میں تو کیلوریاں ہوتی ہیں، لیکن انسان کا جسمانی

خارش



مرض واضح ہے

یقینی علاج صافی

بہترین نوع صافی



نزدیک بینی - زحمت یا رحمت



زباںوں پر چڑھے ہوئے ہیں ہاں کو اہمیت نہ دی جائے۔

سرجان ایچ پارسنس جو انگلستان کے ایک ممتاز ماہر علاج چشم ہیں۔ فرماتے ہیں کہ یہ علامت ہے اس امر کی کہ ہماری آنکھیں رفتہ رفتہ تہذیب یافتہ ہوتی جاتی ہیں اور اس میکاکی دور کا ساتھ دینے کی صلاحیت ان میں پیدا ہوتی جارہی ہے۔ ان کا نظریہ یہ ہے کہ نزدیک بین نگاہ مستقبل میں نارمل نگاہ تصور کی جائے گی۔

فلپ لیفیل کے ایک ماہر علاج چشم نے ڈاکٹر پارسنس کے نظریہ کی توضیح اس طرح کی ہے کہ ہمارے فاروں میں رہنے والے اجداد کو دور میں نگاہ کی ضرورت تھی تاکہ وہ کھلے میدانوں میں دور دور تک کی چیزیں دیکھ سکیں مگر آج کل ہم تاریک کمرے میں زندگی گزارتے ہیں اس لیے ہمیں ایک نئی قسم کی نگاہ کی ضرورت ہے۔ ایسی نگاہ جو باریک ٹائپ میں چھپی ہوئی کتابیں پڑھ سکے جو ٹائپ کر سکے جو میز پر بیٹھ کر کام کر سکیں ہمارا ساتھ دے سکے اور معمولی طور پر نزدیک بین نگاہ یہ کام نہایت خوبی کے ساتھ اور آنکھوں پر بغیر زور پڑے انجام دے سکتی ہے اس سائنسی تحقیقات کے باوجود جی کثرت سے لوگ اس مغالطہ میں پڑے ہوئے ہیں کہ جبنا دور تک ہم دیکھ سکو اتنی ہی اچھی تمہاری نگاہ ہے حقیقت یہ ہے کہ جتنی دور میں تمہاری نگاہ ہوگی اتنی قریب کی چیزیں صاف نظر آنے میں تمہیں دقت پڑے گی۔

دور میں نگاہ ایک ایسے کیمرے کی مانند ہے جس کا نقطہ ناسکے اتنی پر ہو جب اس کا شعاعی مرکوز بدل کر قریب کی چیزوں کی طرف لایا جائے گا تو اس پر کافی زور پڑے گا، کسی اپنے عقاب نظر دوست کے کوئی ایسا کام شہر کو دو چوڑے قریب سے دیکھو کہ انجام دینا پڑے تو ہم دیکھو گے کہ تھوڑی ہی دیر میں اس کی آنکھیں سرخ ہو جائیں گی اور اس کے سر میں شدید درد پیدا ہو جائے گا۔

فرض کرو تیرہ تیرہ چودہ چودہ برس کے دو لڑکے ہیں جنہیں تم اپنی طرح جاتے ہو، دونوں تین درست ہیں، مستعد اور ممتی ہیں کتابچہ اور زمین ہیں بعض دونوں میں سولہ مینائی کے بہت سی باتیں یکساں ہیں پہلا لڑکا زبردست کم بین ہے بغیر مینک کے اپنی ماں کو بھی چلے سات گز کے فاصلے سے نہیں پہچان سکتا۔ دوسرا لڑکا عمر ہے اس کی نگاہ دور میں ہے اور اُسے مینک کی ضرورت نہیں ہے اب دیکھنا یہ ہے کہ ان دونوں لڑکوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ اگر وہ آنکھوں سے زیادہ کام لے یا ان پر زیادہ زور ڈالے تو اُسے کوئی خاص تکلیف نہیں ہوگی یا سر میں درد نہ ہوگا؟

جواب: زیادہ ایسا لڑکا ہے۔

ان دونوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ جب آنے والے زمانے میں اُسے برسوں لگا تا رطالہ نہ کرنا پڑے گا اور آنکھوں سے بہت کام لینا پڑے گا تو اس کی بینائی اس کا ساتھ دے گی؟

جواب: زیادہ ایسا لڑکا ہے۔

یہ جواب متعدد ماہرین علم العین کی سوچی سمجھی رائے کا عکس ہے، ان ماہرین کی رائے یہ ہے کہ اگر معمولی طور پر نزدیک بین نگاہ ہو تو بعض دقتوں اور خامیوں کے باوجود ایسی نگاہ موجودہ زمانہ کے سخت گیر مطالبات کی مطابقت کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اس کے باوجود لاکھوں نزدیک بین نگاہ والے بچوں کے والدین انکھوں کی اس کیفیت کو بہت خوف ناک معذوری خیال کرتے ہیں اور لاکھوں گھریلو علاج میں صرف کرتے ہیں اور حتی المقدور اس امر کی کوشش کرتے ہیں کہ جلد وہ دن آجائے جب ان کا بچہ مینک لگا تا تک کر دے، مگر وہ دن کبھی نہیں آئے گا کیوں کہ نزدیک بینی ایک لاعلاج عضویاتی عمل ہے، بہ طور یہ بات قابل لحاظ ہے کہ نزدیک بینی کے متعلق جو غلط عام طور پر پیدا ہو گئے ہیں اور جو افسانے

کہلاتی ہے، صرف نزدیک ہیں ایسے لوگ ہیں جو اس عارضے کی تکلیفوں اور پریشانیوں سے محفوظ رہے ہیں۔

اس طرح گویا نزدیک بینی کی برکتیں چالیس سال کی عمر کے بعد سے شروع ہوتی ہیں، اس عمر کو پہنچ کر دور بین محکوم قریب کی چیزیں صاف دیکھنا بہت مشکل معلوم ہوگا، وہ اپنی کتابیں اور اخبار آنکھوں سے دور رکھ کر پڑھ سکے گا اور یہ دوری بڑھتی ہی جائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ پھر وہ کبھی ماہر علاج چشم کے پاس جائے جو ان سے عینک لگانے کی ہدایت کرے گا۔ یہ عینک زوہاسکی یا بانی فوکل ہوگی جس کے شیشوں کا اوپر کا حصہ دور کی چیزیں دیکھنے کے لیے اور نیچے کا حصہ پڑھنے کے لیے مخصوص ہوگا، پھر کچھ عرصہ بعض اس عینک سے بھی کام نہ چلے گا اور وہ یہ سوچنے پر مجبور ہو جائے گا کہ سن فوکلن جس نے ششایہ میں بانی فوکل عدسہ ایجاد کیا تھا ضرور کسی پبلشر کا ایجنٹ تھا۔

لیکن نزدیک ہیں زید پچاس، ساٹھ بلکہ شتر برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکے گا کیوں کہ اس کے شفاف عدسے کی دراز نظری تبدیلیاں اس کے مختصر اور کوتاہ فوکس پر اثر انداز نہ ہو سکیں گی اور وہ بے تکلف ایک نشست میں ساری کتاب بلا آنکھوں پر زور پڑے اور بلا سر میں درد ہونے ختم کر سکے گا۔

ایک بالیٹھور کے ماہر علاج چشم سے کسی نے پوچھا ”کیا امریکن پبلک کمی نزدیک بینی کے فوائد سے آگاہ ہو سکے گی؟“ اس نے جواب دیا ”حقیقت یہ ہے کہ امریکن پبلک اب بھی ان فوائد سے آگاہ ہے، صرف اُس کو اس کا احساس نہیں ہے۔“

آگے چل کر اس ماہر نے کہا ”بہت سے لوگ اپنے دادا یا اپنی نانی کی کہانی سناتے لگتے ہیں کہ وہ شتر برس یا ناشی برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکتے تھے، ٹھیک ہے ضرور پڑھ سکتے تھے مگر ان میں کو غیر معمولی دقت نہیں تھا اور نہ وہ جا دوگر تھے۔ صرف بات یہ تھی کہ وہ نزدیک ہیں تھے۔“

نزدیک بینی بہت ہی کم عمری سے شروع ہوجاتی ہے، اگر بچہ کی آنکھ اگے سے پیچھے کی طرف قطبوں پر جم جائے یعنی جو نارمل سائز تھا جاتا ہے اس سے زیادہ چھوٹے تو رہ جاتا ہے کہ بچہ نزدیک ہیں ہے، عام طور پر یہ پھیلاؤ اُس وقت ترک جاتا ہے جب آنکھ ایسے سائز پر پہنچتی ہے جو اُسے ایک سے تین ڈگری تک نزدیک ہیں بنا دیتا ہے۔

بعض اوقات یہ پھیلاؤ اس وقت تک نہیں ڈلتا جب تک نزدیک بینی دس سے پندرہ ڈگری تک پہنچ جائے مگر ایسی نگاہ کو نزدیک ہیں کہنا صحیح نہیں ہے کیوں کہ ایسی نگاہ دور اور قریب دونوں حالتوں میں یکساں طور پر ناقص رہتی ہے، آنکھ کی یہ حالت مرضیات کے حدود میں آجاتی ہے۔ مسئلہ میں ایک جرمین ہیئت داں جو سن کیلپار نے سب سے پہلے نزدیک بینی کے بھری احوالوں کی تشریح کی تھی، اس کے بعد ماہرین علاج چشم ہر ایک اس امر کی تحقیقات میں مصروف ہیں کہ آنکھ کیوں نزدیک ہیں ہوجاتی ہے، مگر اب تک کوئی خاص کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔

بہت سی توضیحات کی گئیں، مگر روشنی، ناقص طرز نشست و طرز غلام، بعض بیماریاں ہماری خوراک میں ہارمون، حیاتیات اور معدنیات کی کمی ان سب چیزوں کو ایک ایک کر کے نزدیک بینی کا سبب قرار دیا گیا۔ یہ خیال بھی بہت عام ہے کہ نزدیک ہیں والدین کے بچے نزدیک ہیں ہوتے ہیں، لیکن یہ سبب بھی یقینی نہیں ہے کیوں کہ اس کے برخلاف مثالیں موجود ہیں۔

نزدیک بینی کی ممتاز خصوصیت اس کا مختصر اور کوتاہ فوکس یا ماسک ہے اور محدود حلقہ میں بینائی کی جو سہولت نزدیک ہیں کو حاصل ہوتی ہے اس کا سبب یہی ہے۔ یہ سہولت نزدیک ہیں کو ساری عمر حاصل رہتی ہے، اس کے برخلاف دور بین اور نارمل بینائی کے لوگوں کے لیے قریب کی چیزیں دیکھنے کا مسئلہ جوں عمر گزرتی جاتی ہے دشوار تر ہوتا جاتا ہے، کیوں کہ شفاف زمل عدسہ جو جانی ہیں ان کی آنکھ پر زور پڑنے کا سبب تھا جیسے جیسے عمر گزرتی جاتی ہے، لہذا سے محروم ہوتا جاتا ہے، یہاں تک جب دور بین لوگوں کی عمر چالیس سال ہوجاتی ہے تو ان کا عدسہ اتنا سخت اور بے لوج ہوجاتا ہے کہ وہ اپنے قریب کا کوئی کام بغیر زوہاسکی یا پڑھنے کی عینک کے نہیں کر سکتے، آنکھ کی یہ کیفیت بصر الشیخ یا دراز نظری

ہمدرد و محبت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے بکلیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔

آپ کے بچوں کی خوراک کیسی ہونی چاہیے؟



اگرچہ ٹھیک ٹھیک یہ بتانا مشکل ہے کہ کسی بچہ کو کیا اور کس قدر مقدار میں کھانا چاہیے، کیوں کہ اس سوال پر غور کرتے وقت کسی بچہ کی نشوونما کی رفتار اس کے مزاج اور دوسری تمام متعلقہ باتوں کو پیش نظر رکھنا پڑتا ہے، لیکن خوراک کی چند بنیادی ضرورتیں بہر حال پوری ہونی چاہئیں۔ مثال کے طور پر ایک بچہ کی روزمرہ کی خوراک میں لمبی اجزا کا ہونا بہت ضروری ہے جو گوشت، انڈے، پھل اور پیسے مل سکتے ہیں۔ اسی طرح وٹامن اے، جو مکھن، بعض ترکاریوں مثلاً دھیرے اور پیسے میں پایا جاتا ہے، بہت ضروری ہے روزانہ ایک ضروری مقدار میں وٹامن بی، بھی ملنا چاہیے جو صرف حیوانات کے جگر، انڈے اور گھیوں کے دلیے میں پایا جاتا ہے۔ موخر الذکر میں یہ وٹامن سب سے زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی کی مناسب مقدار بھی روزمرہ کی خوراک میں ہونی چاہیے۔ یہ وٹامن تمام ہری اور پتہ دار ترکاریوں اور اکثر پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ سیاہ رنگ کے بڑے انگوروں میں اس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

بچہ کی غذائی ضرورت کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(۱) قوت پہنچانے والی غذا کی ضرورت جو بچہ کے اندر جسمانی حرکت اور سرگرمی پیدا کرے چاہے اس کا تعلق حراروں سے کیا جائے یا یونٹوں سے۔

(۲) اعضا کی بڑھوتری میں مدد دینے والی غذا کی ضرورت، جس کے ذریعہ جسم کے مختلف حصوں اور اعضا کو بایلدگی اور نشوونما میں مدد ملے۔

(۳) حفاظتی غذا کی ضرورت، جو جسم کو مختلف قسم کی بیماریوں کے داخلی اور خارجی محرکات سے محفوظ رکھ سکے۔

بچوں کی صحیح نشوونما اور بچپن اور جوانی میں ان کو صحت مند بنانے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کی جڑی اہمیت ہے، جسے ذرا بھر کے مہذب ملکوں میں تسلیم کیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ زمانہ علم اور روشنی کا ہے اور انسان کی معلومات دن بدن بڑھتی جاتی ہیں، اس لیے بچوں کے سرپرستوں اور والدین کو اکثر یہ ملے کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ غذائیات کے جدید ترین اصولوں کے مطابق اپنے بچوں کی خوراک کو کس طرح بہتر سے بہتر بنائیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں یہ سودا اطفال کا کام بڑی کامیابی سے ہو رہا ہے اور ان کی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے لگاتار کوشش کی جا رہی ہے۔ مثال کے طور پر برطانیہ میں بچے عام طور پر تین درست ہوتے ہیں اور ان کی خوراک کی پھلی عام مکھنوں کو دوڑ کر دیا گیا ہے، اس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہاں بچوں کو سوکھنا روگ اور پتھریوں کا طبع اور کمزور ہونا جیسی بیماریوں کا وجود مشکل ہی سے کہیں ملے گا۔ تاہم چونکہ علم کی کوئی حد نہیں ہے، اس لیے وٹامنز کے بارے میں نئی نئی تحقیقات کے ذریعہ یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ انسانی خوراک میں مختلف وٹامنز کیا کیا ادا کرتے ہیں۔



یہاں قوت سے مراد صرف جسمانی حرکت اور عمل ہے اور اس کا مطلب توانائی نہیں سمجھنا چاہیے، چنانچہ جب انسان سوتا ہے تو اس میں بھی اس کی قوت مرت ہوتی ہے۔ بچے چاہے کسی عمر کے ہوں، سونے



میں اپنی جسمانی قوت کو بہت زیادہ صرف کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ سرد موسم میں بھی جسمانی قوت زیادہ صرف ہوتی ہے، اسی لیے گرمی کے موسم میں وٹامن 'بی' سے پیدا ہونے والی قوت کے زبردست ذخیرہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو گیسوں کا دلیہ دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ دلیہ کو منہ دار بنانے کے لیے اس میں تھوڑے دودھ کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ یوں بھی بچوں کو بچوں کی کالیشیم کی کافی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے، اس لیے دو سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو روزانہ کم از کم ڈیڑھ پاؤں سے



آدھ سیرنگ دودھ ملنا چاہیے۔ اس کے علاوہ حفاظتی غذا جس میں لمبی اجڑا اور وٹامن اے، بی، سی، اور ڈی، کافی مقدار میں موجود ہوں ضرور دینی چاہیے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو ہر قسم کی سبز ترکاریوں، پھلوں اور کئی اور کئی ہوتی مہزنیوں کے کھانے کی مادہ ڈالیں، کیوں کہ بعض ہری ترکاریوں میں وٹامن سی، بعض پھلوں سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔



ایسے مریضوں سے پوچھئے!

سُعَالِین
کھانسی - نزلہ - زکام



کی تکلیف میں تنہا
فاقہ پہنچاتی ہے

ہمدرد و بام
مجھے، ناک اور سینے پر
جو کھنکھور ہو کر فوری آفاقہ صوبس ہو گا
اور مرض کی شدت بہت حد تک کم ہو جائیگی۔

ہمدرد

نفسیات

ہم بھولتے کیوں ہیں؟

حالاتِ انصر



اس لفظ کو یاد رکھنا نہیں چاہئے۔

حقیقت یہ ہے کہ جو ماہرینِ نفسیات فرائنڈ کے متبعین میں شامل نہیں ہیں اُن کے پاس اس مسئلے کے متعلق کوئی نظریہ ایسا نہیں ہے جو فرائنڈ کے نظریہ کی جگہ لے سکے۔ مشرفاگ کہتے ہیں ”میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں اپنے اوپر تجربہ کروں گا اور اس امر پر غور کروں گا کہ جب میں کوئی لفظ یا کوئی نام میں وقت پر ماضی طہ پر بھولتا ہوں تو اس کا صحیح سبب کیا ہے۔ اس سے فرائنڈ کے نقطہ نظر کی تائید ہوتی ہے یا تردید اور اس پر بھی غور کروں گا کہ اس قسم کی ذہنی رکاوٹ ”کو کس طرح دور کیا جاسکتا ہے۔“

اس سلسلہ میں اس وقت بھی مجھے اپنے متعلق ایک بات ابھی طرح معلوم تھی۔ اکثر ایسا ہوا ہے کہ جب کبھی میں ماضی طہ پر کوئی خاندانی نام بھولتا ہوں تو وہ نام ”ہیرسین“ یا اس سے ملتا جلتا نکلتا ہے۔

فرائنڈ کو شاید میرے اس واقعے سے اپنے نظریہ کی تائید حاصل ہو جاتی، کیونکہ میں نے قصداً جان بوجھ کر ایک مدت پہلے ہیرسین نام کو بدلنے اور بھول جانے کی کوشش کی تھی اور یہ کوشش اب بھی شاید غیر شعوری طہ پر جاری ہو۔ بات یہی کہ کچھ میں میرا نام ”ہیرسین زشتہ“ تھا۔ یہ نام محمود خاں سری مادی اور زانی کے خاندانی ناموں کا میرے والد کا نام بھی ”ہیرسین زشتہ“ تھا۔ جب میں بڑا ہوا اور میں نے اخباروں کے لیے مضامین لکھنے شروع کیے تو میں نے ہیرسین کا غلط نام سے خارج کر دیا، کیونکہ مجھے جو نر یا چھوٹا لکھنا پسند نہیں تھا۔

بیخاطر یہ معلوم ہوتا ہے کہ میرا ذکر کا تحت ”الشور لفاوت پر آکاہہ“ اور اس بات سے آئندہ خاطر ہے کہ اسے اپنے باپ کے نام سے مختلف نام کیوں نہیں دیا گیا۔

مشرفاگ کہتے ہیں ”اس کے علاوہ جہاں تک ناموں کی یادداشت کا تعلق ہے، مجھے اس امر کا احساس ہے کہ میں اکثر وہ نام بھول جاتا ہوں، جو کسی ایسے نام سے ملتا جلتا ہو جو مجھے میں بہت عرصہ سے جانتا ہوں۔“

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جب میرا ذہن کسی ایسے نام کو بھول جاتا ہے تو اسے اچھا بھلا یاد کر کوئی چیز اس طرح کی واقع ہوتی ہے جیسے اُس وقت ہوا کرتا ہے، جب تھوڑے عرصے میں ایک ہی نام پر واقع ہوں اور کسی نام کے صاف ستائی دینے میں مزاحمت محسوس ہو۔

تمہارے ساتھ میں بار بار ایسا ہوا ہوگا کہ تم کسی کا نام بتانا چاہتے ہو جس سے تم بہ خوبی واقف ہو، یا کوئی لفظ بولنا چاہتے ہو جس کو تم بار بار استعمال کر چکے ہو، لیکن اس وقت ایک دم وہ ذہن سے اُتر گیا۔ اب تم بہتر چاہتے ہو کہ وہ یاد آجائے، مگر کسی طرح یاد نہیں آتا۔ غلط یہ ہے کہ برابر ایسا معلوم ہوتا رہتا ہے کہ اب یاد آگیا، اب یاد آیا۔ نام ذہن میں موجود ہے، لفظ ذہن میں ہی، مگر اس پر ایک ہلکا سا پردہ پڑا ہوا ہے، جو کسی طرح تمہارے اُٹھانے نہیں اُٹھاتا۔ تم غلط لگتے ہو ”کیا معیبت ہے، ابھی ابھی نام زبان پر تھا، یہ مجھے ہو گیا کسی طرح یاد نہیں آتا۔“ وہ لفظ تمہارے ذہن کے تحت ان شعوری حصہ میں کہیں چھپا ہوا تھا کہ اب ہوتا ہو اور اکثر یاد بھی آجاتا ہے، مگر اُس وقت جب اس کی قطعاً ضرورت نہیں رہتی۔

مشرفاگ کہتے ہیں کہ جب کئی دفعہ میرے ساتھ ایسا ہی ہوا تو میں نے اس غٹھی کو کھیلانے کی کوشش کی اور حافظہ کے اس طرح میں وقت پر دھوکا دینے کے اسباب پر غور کیا۔

مشرفاگ کہتے ہیں ”میں نفسیات کے متعلق اکثر کتابیں پڑھتا رہتا ہوں، مگر مجھے حافظہ کی اس فرد گزشتہ اور اس لغزش کا ذکر کسی کتاب میں نہیں ملا، بالکل نفسی کے بانی رینگنڈ فرائنڈ کی ایک کتاب میں اس مسئلہ پر بحث ضرور کی گئی ہے۔“

فرائنڈ فرائنڈ نے اس کی تشریح اس طرح کی ہے کہ یہ ایک قسم کا ڈاؤن ہے، وہ کہتے ہیں کہ ہمارا ذہن ایسے ناموں اور لفظوں کو جن سے ناخوش گوار یا تکلیف دہ تفصیلات والہ ہیں، شعور کی حدود سے دُور کھینچنے کی کوشش کرتا ہے۔ ہم صرف اس لیے بھول جاتے ہیں کہ ہم انہیں غیر شعوری طہ پر بھولنا چاہتے ہیں۔

اس کی ایک بالکل واضح مثال کے طور پر وہ کہتے ہیں کہ ایک شخص تھا، اُس کا ایک آدمی کا نام کسی یاد نہیں رہتا تھا، حالانکہ وہ اکثر اسے کا باری خطوط لکھتا کرتا تھا۔ اس کا سبب فرائنڈ کے نزدیک یہ تھا کہ وہ شخص اس کا کامیاب رقیب تھا اور اس کا غیر شعوری ذہن اس شخص کی تکلیف دہ یاد کو دوبارہ دینا چاہتا تھا، لیکن بھول جانے کے اس نظریہ پر فرائنڈ ایان ہنٹر نے جو ایک کتاب ”حافظہ“ حقیقت اور حافظہ کے مصنف ہیں، تنقید کی ہے۔ وہ کہتے ہیں: ”ہو سکتا ہے کہ ماضی طہ پر کسی لفظ کو بھول جانے کا سبب یہ ہو کہ ہم

ہمدرد اکیڈمی کی دُوسری کتابیں

انیسویں صدی میں

وسطِ ایشیا کی سیاحت

شمس العلماء مولانا محمد حسین آزاد کی اس کتاب کے مضمون کا آغاز لاہور سے ہوا تھا اور مرتقد و بخارا پر اس کا انجام تھا، لیکن مسودے کی تکمیل میں لندن، نیویارک اور ماسکو بھی شامل ہو گئے۔ لندن سے سرکاری رپورٹ ملی، نیویارک میں اس رپورٹ کی بنیاد پر سفرنامہ مرتب کیا گیا اور ماسکو سے اس کے متعدد حوالے حاصل کیے گئے۔ غالباً اُردو زبان کی تاریخ میں اس لحاظ سے یہ اپنی قسم کی پہلی کتاب ہو کہ اس کے مسودے کے ابتدائی صفحات کی کتبائت کراچی میں ہو رہی تھی اور آخری صفحات نیویارک میں لکھے جا رہے تھے۔

مولانا آزاد کے وسطِ ایشیا کے سفرنامے کے یہ حالات جناب آغا محمد اشرف صاحب نے مرتب کیے ہیں۔ تاریخی اعتبار سے اور سولخ کے لحاظ سے کتاب بڑی اہم ہو اور پھر زبان اور پیرایہ بیان اس پر مستزاد۔

صفحات ۱۲۸ عمدہ تصاویر

بڑی حسین جلد

قیمت دس روپے آٹھ آنے۔ علاوہ محصول ڈاک

اطباءِ عہدِ مغلیہ

عہدِ مغلیہ میں طب کی ترقیاں کچھ کم اہم نہیں ہوتیں مگر یہ اپنی جگہ حقیقت ہو کہ غیر ملکی تسلط نے حقائق اور تمام سچائیوں کو جس طرح دبایا اور فنا کیا وہ دل دوز ہو۔ اس دور کے حالات اصل غائب ہو گئے اور نہ معلوم ان کا کیا حشر ہوا۔ طب کا حال بھی یہی ہو۔ عہدِ مغلیہ میں زبردست ایجادات ہوتیں، لیکن ان کو کوئی اس لیے نہیں جانتا کہ غیر ملکیوں نے ان کو تباہ کر دیا یا اپنا لیا۔

جو حالات کسی طرح بچ رہے وہ بھی پریشان۔ جناب حکیم کوثر چاند پوری صاحب نے بڑی محنت اور عزم و توفیق مطالعہ کے بعد ان اطباءِ عہدِ مغلیہ کے حالات جمع کیے ہیں جن کا تعلق حکومت سے تھا۔

تاریخِ طب پر اپنے موضوع کے اعتبار سے یہ بالکل پہلی کتاب ہو۔ اور یقیناً اس قابل ہو کہ کیا انقلاب اور کیا حوام سب پر طعین اور لاتبریوں کی زمیت یہ کتاب ہے۔

بڑا سائز ۲۰۸ صفحات

بڑا حسین گرد پوش

قیمت کتاب تین روپے چار آنے علاوہ محصول ڈاک

ہمدرد اکیڈمی، نیوٹاؤن۔ کراچی

واتین کے لیے

بچہ کو دودھ پلانا



کی پرورش کے لیے تین درست وتوان عورت کا ملنا مشکل ہے اور اگر مل بھی جائے تو اس سے اخراجات کا بار بڑھتا ہے اور اس کو بھی برداشت کرنا جانتے تو دودھ کی موافقت اور عدم موافقت کا حوالہ پیش ہوتا ہے۔

دودھ پلانے کی ابتدا بچہ کو ماں کا دودھ اس کے پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی پلانا شروع کر دیا جائے، بچہ کو نہلانے کے بعد ماں کے پہلو میں لٹا کر اس کا منہ چھاتیوں سے لگا دیا جائے، ماں پر اس کا انقباضی اور جانی اثر بہت اچھا ہوتا ہے، ماں جو دودھ کی تکلیفیں اٹھا چکی ہے اور جس کے تھکے ہیں اس کا انگ انگ دکھ رہا ہے، جو ہی اپنے بچہ کو اپنے پہلو میں لیٹے ہوئے اور دودھ پیتے ہوئے دیکھتی ہے اس کے دل و دماغ کو فرحت و سکون حاصل ہوتا ہے، تھکے ہوئے اعصاب کو تسکین ملتی ہے اور جب بچہ چھاتیوں کو چوستا ہے تو عصبی تعلق کے باعث رحم (تجدوان) بھی اس سے خاثر ہوتا ہے، وہ سکتے لگتا ہے اور جلد ہی اپنی اصل حالت پر لوٹ آتا ہے۔

دودھ پلانے کے اوقات پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی بچہ کو ماں کی چھاتیوں سے لگا دیا جائے، اس سے زچہ و زچہ دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے، اس کے بعد ایک ایک دو دو گھنٹے کے وقفے سے چھاتیوں سے لگاتے رہیں، زچگی کے ابتدائی دنوں میں چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کم ہوتی ہے، بلا بعض میں بالکل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں بچہ کو چھاتیاں چسٹاتے رہنے سے ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور چند روز کے بعد ہی دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، یہ واضح رہے کہ ان ابتدائی دنوں میں بچہ کو کھٹی دینے کا عام رواج ہے، لیکن کھٹی میں کوئی تیز دست آور دوا نہیں ہونی چاہیے اور بلا ضرورت دینا بھی نہیں چاہیے۔ ماں کا ابتدائی دودھ ہی بچہ کے لیے کھٹی کا کام دیتا ہے، لیکن دودھ ناکرے تو دودھ کی پیدائش کے وقت تک کھٹی کے بجائے شہرہ غلیص ایک تولہ پانی پانچ قہ میں پکا کر صاف روٹی کے پھوٹے سے چھلنے بہا زیادہ مناسب ہے جب تک بچہ ایک مہینہ کا نہ ہو جائے اس کو ہر دو گھنٹے کے بعد دودھ ملا جائے اس کے بعد ہر گھنٹے کے ساتھ دودھ پلانے کی مدت بھی بڑھادی

بچہ کو دودھ پلانے کا زمانہ بچہ کی پیدائش ہی سے شروع ہو جاتا ہے اور جب اس انت نکل آتے ہیں اور دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے کے قابل ہو جاتی ہیں۔ یہ زمانہ ختم ہو جاتا ہے۔

ماں کا دودھ بچہ کے لیے قدرتی غذا ہے۔ جو جوں بچہ شکم مادر میں نمودار ہوتا ہے، قدرت کی طرف سے ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کا نظام ہونے لگتا ہے، چنانچہ ان میں متعاقب تبدیلیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ان کے پھلوں میں ایک نئی تحریک پیدا ہونے لگتی ہے۔ دوران خون بڑھ جاتا ہے، یہاں تک کہ پید ہونے ہی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی خیریں پہنچنے لگتی ہیں۔

یہ دودھ اپنے غذائی اجزاء کے تناسب کے اعتبار سے بچہ کی پرورش کے لیے ایت موزوں ہوتا ہے۔ بچہ کا نظام ہضم اس کو اچھی طرح ہضم کر کے اس کی لڑائی ضرورت کو پورا کرتا ہے، اس کے علاوہ ماں جس محبت اور شفقت سے اپنا دودھ پلاتی ہے، اس سے بچہ بھی متاثر ہوتا ہے، نیز اس دودھ کے توسط سے ماں کے اخلاق و عادات اور خاندانی صفات بھی بچہ کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

اگر ماں ہر طرح تن درست وتوان ہے اور اس کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کافی ہے تو ماں کو صرف اپنا دودھ پلا کر ہی بچہ کو پرورش کرنا چاہیے۔ وہ انہیں خوش قیمت باجوہ اپنا دودھ پلا کر بچہ کو پالتی ہیں اور ساتھ ہی وہ بچہ کی خوش قیمت ہیں جو اپنی ماں دودھ پی کر پرورش پاتے ہیں۔

اگر ماں اپنا دودھ ہوتے ہوئے بھی بچہ کو نہیں پلاتی تو اس سے بچہ کی پرورش مستعد و متین پیش آتی ہے، بکری، گائے، بھیڑیوں کا دودھ ماں کے دودھ سے نفع ہوتا ہے، اس لیے وہ اکثر بچوں کو موافق نہیں آتا، ان کی قوت ہضم اس کو اپنی طرح ہضم نہیں کر سکتی، جس کی وجہ سے بچہ کو دست لگنے ہیں، یا پیشہ لگنے لگتی ہے، یہ نہیں اچھا ہے اور دودھ نہ لگنے جس سے بچہ کی پرورش میں خلل جاتا ہے اور اس کی عام صحت خراب ہو جاتی ہے اور اگر کسی دوسری عورت کا دودھ ملا جائے تو اس میں بھی مستعد و متین کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ایک تن درست تو

جائے چنانچہ دوسرے مہینے میں دو گھنٹے کے بجائے ڈھائی گھنٹے کے بعد دودھ پلایا جائے اور جب تین مہینے کا ہو جائے تو تین گھنٹے کے بعد دودھ پلایا جائے۔ اور جب تک بچہ چلنے پھرنے کا ہو ہی طریقہ اختیار کیا جائے۔ صبح کو ۸ بجے، ۱ بجے اور ۱ بجے اور بعد دوپہر ۲ بجے، ۵ بجے، ۷ بجے اور ۱۰ بجے کو دودھ پلا کر سلا دیا جائے۔ دودھ پلانے کے آداب و قواعد یہ ہیں کہ دودھ ہمیشہ باقاعدہ وقت مقررہ پر پلایا جائے۔ دودھ پلانے کے دیرمائی وقفہ میں اگر بچہ روئے لگے تو اس کو بھوکا سمجھ کر دودھ پلانے کی کوشش نہ کی جائے۔ ممکن ہے کہ وہ کسی عضو کی تکلیف کی وجہ سے رو رہا ہو۔ اس کے پیٹ، آنکھ، ناک یا کان میں درد ہو۔ اس کے جسم میں کوئی ننکا وغیرہ چھبایا ہو جو بھونکی کاٹ رہی ہو۔ اگر بچہ کو بلا ضرورت دودھ پلایا جائے گا تو وہ ماضی کا شکار ہو جائے گا۔

رات کو سوتے ہوئے بچہ کو نندے جگا کر دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے اور یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچے کے لیے نندہ بہت قیمتی چیز ہے۔ دودھ پلانے کے لیے اس کو مٹھیں نیند سے اوجھڑا دیا جائے۔

بچہ کو مٹھیں بارہی دودھ پلایا جائے ہر بار دودھ پلانے سے پہلے چھاتیوں کو نیم گرم پانی سے دھو کر سبکپل پیسہ صاف کر لیا جائے۔ نیم گرم پانی سے بھنٹنیاں بھی نرم ہو جائیں گی اور بچہ سانی کے ساتھ ان کو دبا کر دودھ پلے گا۔

بھائیوں کو دھونے کے بعد ماں اپنے ہاتھ سے بھنٹنیاں کو دبا کر خیز قطرے دودھ کے نکال دے۔ بعض اوقات دودھ کی رگوں کے دبانے دودھ کے جم جانے سے بچہ بھاری ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات دودھ نکال دینے سے دہانے ٹھنک جاتے ہیں اور بچہ کو دودھ پینے کی سانی ہوتی ہے۔ اگر دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ بھی دھو دیا جائے تو بچہ بڑھاپ میں چلنے پھرنے، آگ کے پاس دیر تک بیٹھ رہنے، سخت و شقت کرنے اور منی لاپس کے ذریعہ بچہ کو کڑا دودھ پلایا جائے غصہ، رنج و غم اور کڑوخت کی حالت میں بھی دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ ان حالات میں دودھ پلانے سے بچہ کی تن و ذوق خراب ہو جاتی ہے۔ بچہ کو دونوں چھاتیوں سے اسی بار دودھ پلایا جائے۔ دودھ پلانے وقت بچہ چھاتیوں سے قریب رہے۔ بیٹھ کر بچہ کھاتوں کا سہارا دے کر دودھ پلایا جائے یا پہلو لیٹ کر۔

ماں کے دودھ کی خرابی بعض اوقات ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے یعنی وہ طبی حالت پر نہیں ہوتا اور اس کے جزا صحت مند نہ اسب کے مطابق نہیں ہوتے اسباب اگرچہ ایسا دودھ پلایا جائے تو اس کے پلانے سے بچہ بیمار رہنے لگتا ہے، اس کو دست یا پیش تانے لگتی ہے اور وہ روز بروز لاغر و کمزور ہوتا جاتا ہے، پس اگر ماں کے دودھ کے خراب ہونے کا شبہ ہو تو اس کو بلا ناموقت کر دیا جائے۔

دودھ کے خراب ہونے کی پہچان ماں کا دودھ خراب ہے؟ یہ بات بچہ کی تن و ذوق سے معلوم کی جا سکتی ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ رغبت سے دے اور دودھ لاغر و کمزور رہتا جائے یا بھٹی رہتی ہو تو اس کا سبب ماں کے دودھ کی خرابی سمجھ

اگر ماں کا دودھ سفید ہو، اس کا قوام رقیق اور کیساں ہو اور چھ قطرے پانی میں ڈال دینے سے وہ کیساں طور پر پانی میں حل ہو جائیں تو اس دودھ کو کھانا چاہیے۔ لیکن جس دودھ میں یہ اوصاف نہ پائے جاتیں، اس کو خراب خیال کرنا چاہیے۔ کیا دوسری طریقہ سے بھی دودھ کی اچھائی یا بُرائی معلوم کی جاتی ہے۔ اس طریقہ کی مدد سے جس دودھ کا رد عمل کمزوری ہوتا ہے، اس کو اچھا سمجھا جاتا ہے اور جس کا رد عمل ترش (تیزابی) ہوتا ہے، وہ خراب ہوتا ہے۔

دودھ کا رد عمل کمزوری یا ترش؟ یہ بات معلوم کرنے کے لیے ٹیسٹ پیپر (نیلہ کاغذ) دودھ میں ڈالا جاتا ہے، اگر دودھ میں بھٹنیکے کے پھیرے کاغذ سرخ ہونے لگے تو کھانا چاہیے کہ دودھ کا رد عمل ترش ہے اور یہ دودھ کے خراب ہونے کی علامت ہے۔

خراب دودھ کی اصلاح جب ماں کے دودھ کی خرابی ثابت ہو جائے تو اس کی اصلاح کے لیے اس کی غذائیں اصلاح کریں، گوشت، پھل، انڈے، اچار، سرکہ، لالہ، دھیں اور گرم مسالوں کا استعمال موقوف کر دیں یا کم کریں اور دودھ پلانے میں پھل اور سبز ترکاریاں استعمال کریں اگر ماں کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کریں، قبض رہتا ہو تو اس کو رخ کریں۔ بایان بقدر ضرورت کے کرنا کہ پیس جھان کہ سفوف بنائیں اور دیر برونڈن شکر لڑکھوڑیں، رات کو سوتے وقت یہ سفوف بقدر ایک تولہ گرم دودھ پاؤسیہ کے ساتھ کھائیں اور کم از کم آٹھ پختہ کر برابر استعمال کرتے رہیں، دودھ کی اصلاح بھی ہو جائے گی اور ہضم کی خرابی اور قبض کی شکایتیں بھی نہیں رہیں گی۔

دودھ پلانے کے لیے انسانی ضرورت بعض اوقات ماں کا دودھ بچہ کی پرورش کے لیے کافی نہیں ہوتا، یا چھاتیوں میں بالکل ہی نہیں پیدا ہوتا یا ماں کی صحت خراب ہوتی ہے یا ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے۔ اس کے پلانے سے بچہ کی صحت خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، یا بچہ خوش انداز سے محروم ہو جاتا ہے، ان صورتوں میں اتنا دودھ پلانی کی ضرورت پیش آتی ہے، اتار کے انتخاب میں مندر ذیل باتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

- ۱۔ اتار بچہ کی ماں کی عمر کے برابر ہو تو زیادہ بہتر ہے، ورنہ اتار کی عمر ۲۵-۳۰ سال ہو تو اچھا
- ۲۔ اتار کے بچہ کی عمر اس بچہ کی عمر کے برابر ہونی چاہیے، جس کو دودھ پلانے کے لیے اتار مقرر کی جا رہی ہے۔
- ۳۔ اتار بالکل تن و صحت ہو، خصوصاً اٹھک سوزاک جیسے کسی منتہی مرض میں مبتلا نہ
- ۴۔ اتار چھاتیوں میں اتنا دودھ ہو جو بچہ کی پرورش کے لیے کافی ہو اور یہ دودھ خراب
- ۵۔ اتار کسی شہلی چیز خراب، افون وغیرہ کی عادی نہ ہو۔
- ۶۔ اتار صحت و سیرت دونوں کے اعتبار سے اچھی ہو تو بہتر ہے، ورنہ سیرت کے اعتبار سے اس کا بہتر ہونا نہایت ضروری ہے۔
- ۷۔ نفسانی خواہش مثلاً غصہ، رنج و غم سے دور رہ کر خوش و خرم زندگی والی ہو اور جنسی خواہش کی طرف زیادہ رغبت رکھنے والی نہ ہو۔

اجڑا شہر

کوثر چاند پوری

میں بنایا کرتے تھے۔ قرضہ چکانے کا موسم بھی یہی تھا۔ یہ اور بات تھی کہ دس بیس آدمی تھے اور جگر کی پرانی بیماریوں کا شکار ہو کر مہینہ دو مہینے تک آتے رہتے اور نہ عام طور پر کالک لگتے ہی بیماروں کا یہ میلہ اُجڑ گیا کرتا تھا اور پھر ڈاکٹر صاحب یا پھر اکیلے ڈسپنری میں بیٹھے ناک کے بال اکھاڑنے میں مصروف رہا کرتے تھے۔ کچھ پرچوم زیادہ ہونے کی وجہ سے بہت سے بیمار ڈسپنری کے سامنے پتھر پر بیٹھے انتظار کر رہے تھے۔ ان ہی میں رام پیاری بھی شامل تھی جو کھاتوں گاؤں سے روزی اپنی پوتی رملاکو لے کر انجکشن لگوانے یہاں آیا کرتی تھی۔ وہ پتھر پر غامض بیٹھی انجکشنوں پر حساب لگاتی تھی:

دو !
آٹھ !
بیس !

اور پھر منہ بنا کر اس نے دیکھے بھجیں کہا، اسی اسی رپے دے چکی ہوں ڈاکٹر



کو، اور وہ سوئی پر سوئی لگا تا جا رہا ہے رملاکے ہاتھ میں، مگر بجا رہے کرٹس سے ٹس نہیں ہوتا، اور اب پندرہ رپے اور مانگ رہا ہے گولیوں کے !
رام پیاری کے بوٹے چہرے پر سنجیدگی پھیل گئی۔ ماتھے میں نیچے ادھر گئی سنوٹھیں پر گئیں۔ اسی وقت اس کا لڑکا گر دھاری اس کے پاس آ بیٹھا۔ وہ آٹھ

ڈاکٹر مسرا اپنی پرائیویٹ ڈسپنری میں بیٹھے طیرا کے مریضوں کو دیکھ رہے تھے۔ ابوڑھا کپاؤنڈر موٹے آئینوں کی عینک لگائے کوئین کسپو کی بڑی سی بوتل سامنے کھڑا تھا۔ وہ جلدی جلدی گلاس میں کسپو اور مڈل کر بیماریوں کی شیشیوں میں جارہا تھا۔ دو کسٹیشی میں خوراکیوں کے نشان سے نیچے رہ جاتی کسی میں گل آدھ اور پر گل جاتی۔ کپاؤنڈر اتنے موٹے آئینوں کی عینک سے اتنی باریک چیزیں دیکھ سکتا تھا۔ باریک میں قسم کے کپاؤنڈر تنخواہ زیادہ لیتے تھے۔ اس کے باوجود



اکٹر صاحب کی تھکی ہوئی زندگی کو سہارا دے سکتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب یہ قول یہ بوڑھا کپاؤنڈر "غریب مسو" نسل کا تھا۔ چکی سے آٹا بھی پسوا لاتا۔ دنوں وقت ڈاکٹر صاحب کی "لات مار" گائے کا دودھ بھی دودھ لیتا۔ اسی ڈاکٹر صاحب دوا کی کی مٹی پر کبھی کوئی اعتراض نہ کرتے تھے۔

مریضوں کی بھیڑ لگتی تھی۔ کپاؤنڈر ان سے پیسے لے کر پانی کی باٹی ڈالتا جا رہا تھا اور ڈاکٹر صاحب کی سے پرچوں پر دستخط کر کے اس کی طرف تے جا رہے تھے۔ کنواں کا یہ مہینہ چھپت سمجھ کر اس میں گہیوں کی پتی فصل کاٹ لیا کرتے تھے سال میں ایک ہی بار آتا تھا اور صرف تیس ہی کا ہوتا تھا۔ ایسی صورت میں سال بھر کے خوراک کے لیے اسی حقیر قیمت داکر تھی۔ ڈاکٹر صاحب کو ایک آدھ روپیہ ملتا ہوتا تو اسی طیرا سیزن

آٹھویں روز انھوں نے کہا میعاد ہی بجا رہا معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ میعاد ہی بجا رہے انجکشن لگانے شروع کر دیئے، مگر رائے پر پورا بھروسہ اس وقت بھی نہ تھا۔ چاہتے تھے کہ خون کچر کر لیا جائے اور گردھاری کو ڈاکٹری دوا پر ہی مشکل سے یقین ہوا تھا وہ اور جھگڑوں میں پڑنا نہیں چاہتا تھا۔ آج چوبیسواں دن تھا اور رطلہ اسی طرح بیمار میں جل رہی تھی۔ اتنے دنوں میں پل بھر کے لیے بھی بجا نہ اُتر تھا اور رام بیمار کی ہی کھانوں گاؤں سے شہر تک اور شہر سے کھانوں گاؤں تک اسی طرح گھوڑی کے پیچھے دوڑتی رہی تھی، جیسے انگریزوں کی حکومت میں لوگ سوراخ کے پیچھے دوڑا کرتے تھے۔ انھیں سوراخ مل گیا تھا، مگر رام بیماری اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوئی تھی۔ آج ڈاکٹر نے ایک بار اور رطلہ کو غور سے دیکھا، مگر وہ اپنی اسی رائے پر جمے رہے۔

”آپ نے کہا تھا، اکیسویں دن اُتر جائے گا بجا، اور آج چوبیسواں روز ہوا“
”کہا ضرور تھا۔ بات یہ ہے کہ۔۔۔ وہ اُلجھ اُلجھ کر کہنے لگے۔ ”خون ٹیسٹ کیے بغیر ٹھیک بات کیوں کر کہی جاسکتی ہے“

”پھر اب کیا خیال ہے آپ کا؟“ گردھاری نے پوچھا۔

”ایسا معلوم ہوتا ہے، ریلیپس RELAPSE ہو گیا ہے“

”وہ کیا ہوتا ہے؟“

”یعنی بیماری لوٹ آئی ہے“

”کیوں لوٹ آئی ہے؟“

”شاید تم نے کچھ کھلا دیا۔ میں نے کہا تھا، دو دھکے ملا وہ کوئی چیز مست و

تم نے کوئی ٹھوس چیز کھلا دی“

”ٹھوس چیز کیا ہوتی ہے، اینٹ، پتھر؟“

”جیسے روٹی، چاول، مٹھائی“

”ان میں سے کوئی چیز نہیں کھلائی گئی“

”خیر! اب تمہیں روز روز آنا نہیں پڑے گا۔ میں گولیاں دے رہا ہوں!“

”کھلاتے رہنا دس دن تک“

”اور گیارہویں دن بجا اُتر جائے گا؟“

ابھی کوئی بات یقین کے ساتھ نہیں کہی جاسکتی، اول تو ضرور اُتر جائے گا

اُترا تو دوسرا کورس دیا جائے گا، ان ہی گولیوں کا“

رام بیماری دیر تک رطلہ کی صورت دیکھتی رہی۔ گردھاری خاموش بیٹھا

ایک مرتبہ رام بیماری نے مڑ کر گھوڑی کو دیکھا۔ اسی وقت وہ زور سے ہنسنے لگا

نہ سال کی ایک لڑکی کو گود میں لیے تھا ہی رام بیماری کی ہوتی رطلہ تھی، اس کے ہونٹ پر پیریاں جمی ہوئی تھیں، منہ پیلا پڑ گیا تھا، سانس بہت تیز چل رہی تھی۔ ابھی ڈاکٹر مسرائے اس کے ہاتھ میں انجکشن لگایا تھا اور پندرہ روپے کی گولیاں بھی ایک چھوٹی سی شیشی میں بھر کر گردھاری کو دے دی تھیں۔

”چھلنی کر ڈالو امیری بٹیا کا ہاتھ، رام بیماری نے رطلہ کو دیکھ کر درد بھر لہجہ میں کہا: اب تو سوئی لگوانے کو جی نہیں چاہتا اور ڈاکٹر آپ ہی کہتا ہے کہ سوئی لگانے کی ضرورت نہیں، گولیاں اسی لیے دی ہیں اس نے کہ روز روز آنے کی ضرورت در ہے۔ کتنا کمش ہے چار کوس آنا اور پھر اتنی ہی دور لوٹ کر جانا۔ تیرے بھی پاؤں دکھنے لگے ہوں گے دوڑتے دوڑتے۔ اور صبح چار کا کعبیت اُجڑا جا رہا ہے، طوطے اور کوئے سارے دانے کھائے جا رہے ہیں۔ پڑ ڈاکٹر نے کہاں دیکھا اس کٹھنائی کو، اب پندرہ روپے اور وصول کر لیے، بجا اُترے یا نہ اُترے اس سے ڈاکٹر کو کیا مطلب!“

”ہاں، ابھی ایک باوبھی کہہ رہا تھا ڈاکٹر سے کہ آپ تو اندھا دھند سوئیاں لگاتے جا رہے ہیں، دوسری طرف پیسٹن دو اینٹیں لکھ رہے ہیں۔ آپ کو بیمار سے زیادہ ان کہنیوں کا خیال ہے جو دو اینٹیں بناتی ہیں اور آپ کو کیشن دے کر مریض کی جیب خالی کر ادیتی ہیں“

”ٹھیک کہتا ہے وہ۔ اب کتنے دن بعد آنے کو کہا ہے ڈاکٹر نے؟“

”کہتا ہے، دس روز میں آنا“

پس کر رام بیماری کو ذرا اطمینان ہوا، کھانوں گاؤں سے شہر تک چار کوس

کا فاصلہ تھا۔ برسات ابھی ختم ہوئی تھی۔ راستہ میں جگہ جگہ کوہر تھی۔ کہیں کہیں بدلتی

بھی پھرا ہوا تھا۔ گاڑی نہیں چل سکتی تھی گردھاری رطلہ کو آگے بٹھاکر گھوڑی پر سوار

ہو جاتا اور رام بیماری لہٹا کٹھنوں تک چڑھائے پیچھے چلتی رہتی مسرائی دسپنسر کی

تک آتے آتے سبج جاتے۔ یہاں بیماروں کا جھگڑا لگا رہتا۔ پھر چھٹے تک رام بیماری

اس پھر پٹی رہتی اور گردھاری رطلہ کو گود میں لیے ڈاکٹر تک پہنچنے کی کوشش کرتا رہتا

یہاں سرکاری ہسپتال کی طرح لائن تو نہ لگتی تھی، پھر بھی بڑی گڑبڑ رہتی تھی۔ ہر شخص یہی

چاہتا کہ وہ پہلے دوا حاصل کرے۔ گردھاری کی گھوڑی کا بچی ماؤس کے سلتے نیم کے

پوڑے بندھی ہنسنے لگتی، کیونکہ اس کی کچھیری کو گردھاری گاؤں میں چھوڑ آیا کرتا

تھا۔ بڑی کشش کے بعد بارہ بجے کے قریب ڈاکٹر مسرائہ کو دیکھتے اور پھر اس کے

انجکشن لگا دیتے۔ پہلے دن سے ساتویں دن تک وہ طیریاکی دوا دیتے رہے، پھر

کہتے ہوئے کہا۔

”پھر اب تو ٹھیک ہے؟“

”کہاں ٹھیک ہے! بخار پل بھر کو بھی نہیں چھوڑتا!“

”تم ہسپتال کیوں نہ لے گئے اسے؟“

”ایک مرتبہ گئے تھے۔ بڑی لمبی لائن لگی ہوئی تھی۔ بارہ بجے تک کھڑے

رہے۔ ہار کچر مسراہی کے پاس جانا پڑا“

”وہ تو نمبر اول کا ٹھگ ہے۔ میرے ساتھ چلو ابھی۔ میں بڑے ڈاکٹر کو

دکھا دوں گا“

امرحند نے رام پیاری کو گاڑی میں بٹھالیا۔ رملہ بھی اسی کی گود میں آگئی۔

گر دھاری گھوڑی کو بھیگتا ساتھ چلتا رہا۔ پیل پہلے دھرم سال گیا وہاں گاڑی اور

گھوڑی چھوڑ کر ہسپتال گیا۔ بڑا ڈاکٹر اپنے کمرے میں بیٹھا تھا اس کا دروازہ عجیب

طرح کا تھا۔ نیچے سے بھی کھلتا، اوپر سے بھی۔ بیچ میں دو کواڑ لگے ہوئے تھے۔ باہر

پنچ پڑی تھی۔ اس پر دو آدمی بیٹھتے تھے۔ ایک کے پاؤں پر پلاستر چڑھا ہوا تھا دوسرا

آدمی جو اس کے پاس بیٹھا تھا، بہت موٹا اور بھاری جسم کا تھا اور سیاہ کمائی کی

مینک لگائے آنے جانے والوں کو دیکھ رہا تھا، جیسے اس کی یہی ڈیوٹی ہو کر مختلف

چہروں کو دیکھ کر اندازہ لگائے کہ کون سا چہرہ تن درست ہے، کون سا بیمار۔ امرحند

ان دونوں کے بیچ میں بیٹھ گیا۔ گر دھاری اور رام پیاری فرش پر بیٹھ گئے۔ انگریزی

عہد کے مال گزار اور موجودہ زمانہ کے کاشت کار میں یہ ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ اب بھی باقی

تھا۔ مال گزار آسمان سے اتر کر بیچ پر بیٹھ گیا آگیا تھا، مگر کاشت کار زمین سے ذرا

بھی اونچا نہ اٹھا تھا۔ وجہ غالباً یہی تھی کہ ایک الگشن جتا دیا کرتا تھا اور دوسرا صرف

دوٹ ڈال آتا تھا۔ امرحند دیکھنے میں بڑا شان دار آدمی تھا۔ چوڑی چھاتی، موٹے موٹے

ہاتھ پاؤں، لمبا قد، بھرا ہوا سانولے رنگ کا چہرہ، کانوں میں سونے کی دو موٹی موٹی

بالیاں لٹکتی ہوئی۔ فوراً ہی پاس بیٹھے ہوئے ساتھیوں نے اس سے سوالات شروع

کر دیئے:

آپ کہاں سے آئے ہیں؟

کیوں آئے ہیں؟

ڈاکٹر جانتا ہے آپ کو؟

امرحند بھی جلد ہی جان گیا کہ یہ دونوں بورڈ میں آئے ہیں ایک پنشنر سپرنٹنڈنٹ

ہیں انھوں نے اپنی پنشن بھی ہے اور صحت کے لیے یہاں بلائے گئے ہیں۔ وہ ہار بار بار دہرے



”بچہ کو یاد کر رہی ہے!“ گر دھاری نے کہا۔

”پھر جلدی چلو۔ رملہ کی ماں بھی تو اسی طرح اسے یاد کر رہی ہوگی، یہ رام پیاری

کی آنکھیں بھیگ گئی تھیں۔ اس نے گر دھاری کے جواب کا انتظار کیے بغیر پھر چلتے

لگانا شروع کر دیا۔

ایک !

دو !

پندرہ !

بیس !

چالیس !

ساتھ !

بچانے!۔ بچانے!! وہ چونک گئی۔

دس روز اور گزر گئے۔ گولیاں ختم ہو گئیں۔ بخار اسی طرح رملہ کی ہڈیوں سے

چشتا رہا۔ اگلے دن پھر سوسیرے ہی کھانوں گاؤں سے چل پڑی بالکل اسی طرح

آگے آگے گھوڑی پر گر دھاری اس کے سامنے رملہ اور پیچھے پیچھے رام پیاری۔

اب راستہ ذرا صاف ہو گیا تھا۔ ایک دوپٹل گاڑیاں بھی شہر کی طرف جاتی ہوئی ملی

تھیں۔ پھر ایک گاڑی پورب کی طرف دوڑتی ہوئی آئی اس میں پیلیا کا مال گزار

امرحند بیٹھا ہوا تھا۔ وہ گاؤں کی بچائیت کا سر پنچ بھی تھا۔ الگشن جتانے میں بہت

شہور تھا۔ لالو چار گاڑی ہانک رہا تھا۔

”کہاں جا رہے ہو گر دھاری؟“ امرحند نے پوچھا۔

”شہر جا رہا ہوں“ گر دھاری نے سلام کرنے کے بعد کہا، ”لڑکی بیمار ہے۔

مہینہ بھر ہو گیا“

”ڈاکٹر مسرا نے انٹریوں کا بخار بتایا ہے،“ رام پیاری نے دوپٹل کو درست

اس نے مسکراتے ہوئے کہا ”جلدی نہیں ہو سکے گی۔ بارہ بجے اسکرین شٹ ہوا ہے۔ ایک بج اندھا چکا ہے“ دوسرا اور تیسرا انتظار کر رہا ہے۔ اس کے بعد بولنا والے ہیں ”پھر آپ کا نمبر آئے گا“

کوئی بات نہیں۔ ۱۔ امرچند نے کہا، ”مگر ہم گاؤں سے آئے ہیں“

”اور گاؤں والوں کا نمبر یوں بھی شہر والوں کے بعد آنا چاہیے“

”نہیں گاؤں والوں کا پہلے آنا چاہیے“ امرچند نے جھٹ کی۔

”میں کہتا ہوں، یہاں شہر اور گاؤں کی بات نہیں چلتی“

”بالکل نہیں چلتی!“

”ہاں بالکل نہیں“ وہ بولا اور پھر اس کی توجہ ایک عورت پر مرکوز ہو گیا جو کالے برقعہ کی نقاب اٹھنے لکھائی کے سامنے کھڑی چٹ اس کی طرف بڑھ رہی تھی۔

”اوہ معاف کیجئے“ وہ بولا۔

Ladies and children first

امرحند کو یہاں کافی دیر ہو گئی تھی وہ انگریزی نہیں جانتا تھا، درنہ تچوں ذہل میں رملکا تھی بھی لگنے کی کوشش کرتا۔ اسے شہر میں ایک ضروری کام تھا۔
لیے وہ رام پیاری اور گردھاری کو وہاں چھوڑ کر چلا گیا۔ چلتے وقت بولا،
”گھبرا مات۔ میں دو بجے پھر آؤں گا“

اور ٹھیک دو بجے جب وہ ہسپتال آیا ہے تو رام پیاری اکیلی ایک جگہ بیٹھی تھی۔
نے امرچند کو بتایا کہ اسکرین کرائے والوں کی لائن لگ چکی ہے۔ گردھاری بھی رملکا کو لیے لا
میں کھڑا ہے۔ امرچند وہیں کھڑا رہا۔ آدھا گھنٹہ اور گزر گیا۔ ایک دم گردھاری آتا
دیا۔ رملکا اس کی گود میں تھی،

”کیا کام ہو گیا؟“ بیس نے پوچھا

”ہوا تو نہیں، مگر اب ضرورت بھی نہیں رہی!“

”کیوں؟“

”رملکا تو بالکل ٹھنڈی ہو گئی۔ سانس بھی بند ہے!“

امرحند نے اسے ٹپٹل کر دیکھا۔ واقعی رملکا مر چکی تھی۔ دیہات کا ایک
شہر رُجر گیا تھا! — اور اس اُجڑے شہر کو اب پھر گاؤں میں لے جانا

کچھ چارے تھے، مجھے بہت پہلے ہٹا دیا گیا تو کوری سے۔ میری عمر صرف پچاس برس کی
ہے، مگر سوس بکس میں اٹھاون سال لکھی ہے۔“ دوسرا آدمی ایک دفتر میں کلرک
ہے۔ اس کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی تھی اس کو بھی پورٹ کے سامنے پیش ہونا ہے۔ پورٹ
کا ایک نمبر ابھی نہیں لگھا، اسی لیے یہ لوگ اس بچ پر بیٹھے اس کا انتظار کر رہے تھے۔
ویسے بھی بارہ بجے تک ڈاکٹر مریضوں کو دیکھا کرتا ہے۔ ان سے نمٹ کر پورٹ والوں
کو بلایا کرتا ہے۔ امرچند ذرا دیر بیٹھا، پھر دروازے پر کھڑے ہوئے اردلی کو ایک
طرف ہٹا کر گردھاری اور رام پیاری کو اپنے پیچھے آنے کا اشارہ کر کے اندر چلا گیا۔
ڈاکٹر ایسے موقعوں پر ہمیشہ بڑھ چایا کرتا تھا، مگر امرچند کو دیکھ کر اسے بڑھ جانے کا
خیال ہی نہ آیا۔ وہ کچھ مرعوب ہو گیا۔ سمجھا اندر وہ یہ کسی گاؤں کا مال گزار ہے اور
مہاتما گاندھی نے کہا ہے کہ اصل ہندوستان دیہات میں آباد ہے اور وہ اس
مقولہ کا اعتراف کر کے فوراً اس دیہاتی ہندوستانی کی طرف متوجہ ہو گیا۔ امرچند
کو کسی پر بیٹھ کر رملکا کا حال کہتا رہا۔ پھر اس نے گردھاری سے کہا:

”رملکا کو یہاں لا کر رکھاؤ!“

ڈاکٹر نے دیر تک اسے دیکھا اور پھر تین بچے لکھ کر امرچند کو دے دیے۔
”خون اور پیشاب کا ٹیسٹ اور سینہ کا معائنہ ہو گا۔ آپ یہ رپورٹیں لے
آئیے، پھر میں دوا لکھ دوں گا“

”اور یہ سب کچھ کہاں ہو گا؟“

”لیبوریٹری اور ایکس رے روم میں ہو جائے گا۔ میں نے لکھ دیا ہے۔ دیر
بالکل نہیں ہوگی“

لیبوریٹری میں ایک ڈاکٹر نے پرچہ دیکھا اور پھر رملکا کی انگلی سے ذرا سا خون
نکال کر ٹیوب میں بھر لیا اور آہستہ سے بولا، ”رپورٹ ایک بجے کے بعد ملے گی،“
پیشاب ٹیسٹ کرانے میں بڑی وقت پیش آئی۔ رملکا رونے لگی۔ بڑی شکل
سے یہ مرحلہ بھی سہرا اور یہاں سے بھی وہی جواب ملا:

”رپورٹ ایک بجے کے بعد مل سکے گی“

اب امرچند ایکس رے ڈپارٹمنٹ کی طرف چلا۔ ایک کمرے کے سامنے بہت
سے بیمار کھڑے تھے۔ اندر ایک شخص کرسی پر بیٹھا ان سے پرچے لے رہا تھا۔ اس کے
سامنے میز پر پرچوں کا موٹا سا گڈا رکھا ہوا تھا۔ بہت دیر کے بعد امرچند کی باری آئی۔

اس نے پرچہ دیتے ہوئے کہا:

”مگر ہا کر کے ذرا جلدی سے تصویر اُتار لیجئے۔“

اپنی خوب صورتی کی حفاظت کیجیے



منصور علی خاں بریلوی



جنسیات

گھر میں بناؤ سنگار کرنے سے انھیں یا تو سرے سے کوئی دل چسپی رہتی ہی نہیں یا کچھ یوں ہی برائے نام رہ جاتی ہے۔ ان میں سے کتنی ہی صبح اٹھ کر اپنے بالوں میں کنگھا بھی نہیں کرتیں۔ ان سب باتوں کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ان کے شوہروں کو اپنی بیویوں میں کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی اور جب وہ اپنے گھروں سے نکل کر اپنے دفاتروں یا کارخانوں میں جاتے ہیں آدھاں دوسری خواتین انھیں زیادہ حسین، زیادہ پرکشش اور جاذب توجہ نظر آتی ہیں۔ وہ ان کا موازنہ اپنی گھریلو خواتین کی حالت سے کرتے ہیں تو ان میں کوئی ظاہری حسن و خوبی اور جاذبیت نہیں پاتے عورت گھر کی زینت ہوتی ہے، اس لیے مرد کا یہ فطری جذبہ ہوتا ہے کہ وہ اُسے نہایت حسین اور خوب صورت دیکھنا چاہتا ہے، اگر اس کی یہ فطری خواہش اپنے گھر میں پوری نہیں ہوتی تو وہ دوسری خواتین کی طرف متوجہ ہو کر اپنے جذبہ کو تسکین دینے کی کوشش کرتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر مرد اور عورت کے ازدواجی تعلقات ناخوشگوار ہو جاتے ہیں اور اس کا خاصا گھراٹم کدہ بن جاتا ہے اور دونوں کے درمیان جھگڑا کی بنیاد پڑ جاتی ہے۔

آخر ایسا کیوں ہو؟ کیا شادی شدہ خواتین اپنے آپ کو اپنے

جس طرح شادی سے قبل یا کورٹ شپ کے دوران میں خواتین کے لیے آرایش و زیبائش اور اپنی خوب صورتی کو قائم رکھنا ضروری ہے اسی طرح شادی کے بعد بھی۔

ہمارے سماج کی اشی فی صدر نوجوان شادی شدہ خواتین میں سے ایسی مشکل سے چند ہی ہوں گی، جنھیں اپنے بالوں کو سنوارنے، صاف ستھری رہنے اور اچھی طرح بناؤ سنگار کرنے سے دل چسپی ہوگی۔ عام طور پر یہی دیکھا جاتا ہے کہ خواتین شادی اور اپنے شریک زندگی کو انتخاب کرنے سے پہلے تو خوب بنی سنوری رہتی ہیں، لیکن شادی ہونے اور زہوٹا ایک یا دو بچوں کی ماں ہونے کے بعد ان کی اپنے آپ سے دل چسپی کم ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف غیر شادی شدہ خواتین یا نوجوان لڑکیاں بناؤ سنگار کرنے اور آرایش اور سجاوٹ میں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتی ہیں۔



چونکہ شادی شدہ خواتین کی سب سے بڑی خواہش، یعنی شریک زندگی کا انتخاب، پوری ہو چکی ہوتی ہے، اس لیے ان کے امداد تن آسانی، سہولت پسندی، بلکہ بڑی حد تک مستی اور کمالی پسند ہو جاتی ہے، وہ گھر میں اکثر ڈھیلا ڈھالا اور بے ڈھنگا لباس پہنتی ہیں



میری کرانے

ایک ماں کی حیثیت سے

میرے خیال میں بچوں کی بیاریوں کا بڑا سبب یہ ہے کہ ان کو بھی اور کئی غذا نہیں پہنچتی، ان کی دیکھ بھال کا سبب سے اچھا طریقہ ہے کہ ہفت روزہ "نونہال" لے بی بی ٹامک دیا جائے وہ سب نکلیں گے محفوظ رہتے ہیں اور دانت نکلنے کا زائد ہونے کیلئے گندہ دیتے ہیں۔

یہ قانون ڈاکٹر تو نہیں، لیکن اپنے بچے کے بڑے بچلے کو بچنے کا فطری شعور دے سکتی ہیں۔ ان کی طرح بہت سی اوڈاؤں نے بھی "نونہال" گراپ مکس کو آزمایا اور بچوں کے حق میں اکیس پایا۔

"نونہال" لے بی بی ٹامک "جس میں تمام فردی حیاتیات دوامین، شامل ہیں تاثیر اور فائدہ کے لحاظ سے بے مثل ہے۔ یہ جسم کو بڑھاتا اور مضبوط بناتا ہے، بیماریوں کو دفع کرتا ہے اور پورے جسمانی نظام کو درست کر دیتا ہے۔

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال

ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے

ہیڈ ریز

شوہروں کی نظر میں خوب صورت اور جاذب نظر بنا کر پیش نہیں کر سکتیں؛ یقیناً کر سکتی ہیں۔ اس مقصد کے لیے خواتین کو کچھ زیادہ وقت من کرنے کی ضرورت نہیں، صرف تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے ہر خاتون کو اپنی خوب صورتی کا احساس ہونا چاہیے، کیوں کہ دیکھا جاتا ہے کہ جو خواتین اپنی خوب صورتی کا احساس رکھتی ہیں، وہ ان خواتین سے زیادہ خوش و خرم رہتی ہیں، جنہیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ جو خواتین اپنا گھلو کام خود انجام دیتی ہیں انہیں اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھونا اور پھر ان پر تھوڑا سا کریم مل لینا چاہیے تاکہ ہاتھ پھٹنے نہ پائیں۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار ناخنوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ رات کے وقت چہرے کے لیے کریم استعمال کرنے سے احتیاط کرنا چاہیے، کیوں کہ کریم سے چمکا کیا ہوا چہرہ خوب صورتی کا کوئی اچھا معیار پیش نہیں کرتا۔ البتہ خواتین اپنے شوہروں کی غیر موجودگی میں اپنے بالوں کو بہتر بنانے اور چہرے کی خوب صورتی کے لیے کریم استعمال کر سکتی ہیں۔ خود اک کو بہتر رکھنے اور تھوڑی سی کسرت کرنے سے بھی حسن اور صحت کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے، کیوں کہ اس سے دوران خون ٹھیک رہتا ہے اور اعصاب ٹھنک سے محفوظ رہتے ہیں۔



شادی شدہ خواتین کو اپنے شوہروں اور اپنی ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنانے رکھنے کی خاطر نہ صرف حسین و خوب صورت بننا چاہیے، بلکہ جب ان کے شوہر کام پر سے واپس آئیں تو بن سندر کر اور مسکراتے ہوئے چہرے سے ان کا خیر مقدم بھی کرنا چاہیے۔



ہماری زبان

(ذائقہ یا چکھنے کا آلہ)



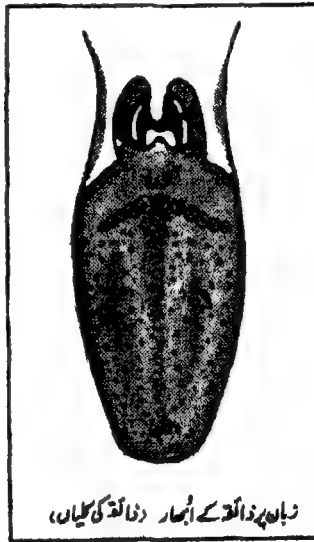
جانوروں (شیر، کتے، بلی، وغیرہ) میں یہ ابھار زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ شاید یہ ذائقہ کے لیے نہیں بلکہ زیادہ تر معاشی اور چاٹنے پونچھنے کے کام میں مدد دیتے ہیں۔
ذائقہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟ زبان کے ان سب ابھاروں کی وجہ سے ہم مختلف لذیذ کھانوں کے ذائقہ سے لذت اندوز ہوتے ہیں، اور بھانت بھانت کے مزے چکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ ابھار ذائقہ کی کلیاں ہیں جن کے اندر حسی اعصاب کے باریک ریشے ختم ہوتے ہیں، جب کوئی چیز کھائی جاتی ہے تو اس کے ذائقے ان کلیوں کو جھڑک کر حسی

زبان ہمارے ذائقہ یا چکھنے کا خاص آلہ ہے۔ وہ غذا کو چاٹنے، چوسنے اور نکلنے کے علاوہ ذائقہ یعنی چکھنے کا احساس پیدا کرتی ہے، اور بولنے میں بھی کام آتی ہے۔ بچوں کو اپنی زبان قابو میں رکھنا چاہیے اسے پتھر نہیں بنانا چاہیے، اور ساتھ ہی بڑی باتیں زبان سے نہیں نکالنا چاہیے۔

زبان پر ذائقہ کے ابھار زبان پر ایک جلی جڑی ہوئی ہوتی ہے جس پر چھوٹے چھوٹے ابھار ہوتے ہیں، جو مزہ محسوس کرتے ہیں۔ ان ابھاروں کی وجہ سے زبان کی سطح کمر درمی معلوم ہوتی ہے۔ یہ ابھار تین قسم کے ہوتے ہیں:-

۱۔ خندقی ابھار۔ یہ آٹھ دس ہٹے بڑے ابھار جن کے گرد ایک خندق یا نالی سی ہوتی ہے، زبان کے کچھ حصے پر واقع ہوتے ہیں۔ ان ابھاروں کے اندر ذائقہ کے غلیات ہوتے ہیں جو چکھنے کا احساس پیدا کر دیتے ہیں۔ کڑوا، مزہ انہیں ابھاروں کی وجہ سے زبان کے کچھ حصے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

۲۔ گھنٹی نما ابھار۔ اوسط جسمامت کے یہ تعداد میں زیادہ، سرخ رنگ کے اور زبان کی لوک لادہ



زبان پر ذائقہ کے ابھار (ذائقہ کی کلیاں)

عصبی ریشوں میں پھیر پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ چھڑ حسی اعصاب کے ذریعہ دماغ میں پہنچتی ہے اور دماغ کو ذائقہ کا احساس ہوتا ہے۔ ذائقہ پیدا کرنے والی چیز کھلی ہوئی ہونی چاہیے، یا وہ منہ کے لعاب کے اندر گھول جاتی ہے۔ بگلی چیز کا مزہ علو نہیں ہوتا، صرف اس کے چھوٹے کا احساس ہوتا ہے۔

ذائقوں کی قسمیں اور مقام اصلی ذائقہ چاٹنے ہیں، ۱۔ ملٹھا ذائقہ، جو زبان کی لوک پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۲۔ کڑوا ذائقہ، جو زبان کے کچھ حصے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۳۔ کھٹا ذائقہ، جو زبان کے کناروں

پر خوب محسوس ہوتا ہے۔ ۴۔ نمکین ذائقہ، جو پوری زبان سے معلوم ہوتا ہے۔ ان چاروں کے علاوہ دواور ذائقے بھی ہوتے ہیں، ایک سیٹھا یا کھٹا اور دواور چٹ پٹا یا چرب۔ گھبراہٹ ذائقے نہیں ہوتے بلکہ دوسرے احساسات کے آپس میں مل جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ قوت ذائقہ زیادہ تر زبان میں ہوتی ہے لیکن نرم تالو، کتے، لکڑی

۳۔ خیطی یعنی ڈورے نما۔ لپٹے پھیلے باریک باریک ابھار بہت زیادہ تعداد میں زبان کی پوری سطح پر پھیلے ہوتے ہیں۔ گوشت خوار

اصلی کے غشوں اور لپٹ کے ادھی حصے میں بھی مڑے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

گیا ہو۔

جب تک سکون نہ ہو جائے۔

درارہ دیگر ادوائے نعل کے مقام پر مساج کرنا بھی مفید ہو۔ اس سے پتھری میں حرکت پیدا ہوتی ہو اور وہ صفرائی نالی سے پھسل کر اثناعشری آنت میں آگتی ہو۔ یہ خیال رہے کہ درارہ کا یہ قوی دورہ اسی وقت پڑتا ہے جب پتھری درارہ سے نکل کر صفرائی نالی میں آجاتی ہو اور نکلنے کی کوشش کرتی ہو۔ طبیعت کی اس کوشش سے اعصاب میں شدید تناؤ ہوتا ہو اور اس کی وجہ سے شدید درد محسوس ہوتا ہو۔

بقیہ سوال و جواب

سر دی جاتی ہے لی مثلاً التهاب زائدہ امور (APPENDICITIS) کی صورت میں دوائے بیگ۔ ایک پیٹ کے پچھلے دائیں جانبی حصہ پر اور دوسرا ٹھیک زائدہ امور کے مقام پر رکھنے سے جلد آرام ہو جاتا ہو۔ ہر ایک گھنٹے کے بعد آٹس بیگ کو ہٹا دیا جائے اور سر دی کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے ٹانگوں اور پاؤں پر گرم پانی کی ٹکڑی مسلسل کی جاتی چاہیے۔ یا مثلاً نمونیہ کی حالت میں پہلے دوسرے دن متاثرہ پیٹھ پر کو دو تین آٹس بیگ سے سینکنا چاہیے۔ ہر آدھے گھنٹے کی ہنگامی کے بعد آٹس بیگ کو ۴ منٹ کے لیے ہٹا دیا جائے۔ بلکہ اس وقفے میں گرم پانی سے سینکائی کر دی جائے۔

مقام قلب پر آٹس بیگ کا استعمال قلب کے لیے نہایت عمدہ ٹانگ کا کام کرتا ہو۔ جب کہیں نبض کمزور اور سریع چلنے لگے تو مقام قلب پر ایک یا دو آٹس بیگ کے استعمال سے عموماً نبض کی رفتار معمول پر آجاتی ہو۔

تنبیہ: جس حصہ جسم پر آٹس بیگ رکھا جا رہا ہو اس کے علاوہ باقی حصہ جسم کو یا تو گرم پانی سے گرمی پہنچا کر یا کبیل وغیرہ میں پیٹ کر گرم رکھا جائے۔ نیز اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ آٹس بیگ براہ راست سر، سینہ اور شکم پر کبھی نہ رکھا جائے۔ بلکہ آٹس بیگ اور جسم کے ان حصوں کے درمیان کوئی نہ کوئی چادر یا کپڑا ضرور ہونا چاہیے۔

قلزم

وقت بے وقت کے لیے ایک شیشی ضرور رکھیے۔

غذا میں سبزی ترکاری اور پھلوں کا کثرت سے استعمال کیا جائے۔ کچی ترکاریوں میں گاجر، مولی، ٹماٹر و سلاو نہایت مفید ہیں۔ چکنائی اور مٹھی چیزیں کم دی جائیں۔ چھانچہ کا استعمال بھی دن میں ایک مرتبہ ضرور کیا جائے۔ دہی جاکر اور اسے بلور خود گھر میں روزانہ چھانچہ حاصل کی جا سکتی ہو۔ پانی میں لیون کارس ملا کر پیا جائے۔ ایک گلاس پانی میں نصف لیون کارس کافی ہوگا۔ اگر تھیں ہو جائے تو اس کے لیے آدھ سیر گرم پانی میں آدھا چھوٹا چھوچھاٹے کے بقدر ٹنگ سا تیدہ حل کیا جائے اور ایک لیون کارس ملا کر اسے گرم گرم پی لیا جائے۔ آدھ گھنٹے کے بعد ٹنگ ملا ہوا آدھ سیر گرم پانی مزید اس طرح پی لیا جائے۔ اگر اس سے بھی اجابت نہ ہو تو پھر گرم پانی کا انیمالے لیا جائے۔ مقام جگر پر گرم پانی کی بوتل سے کوئی تیس منٹ یا پینتالیس منٹ تک رسکائی کی جائے اور جب رسکائی ختم کی جائے تو چار یا پانچ منٹ تک ٹھنڈے پانی کا کپڑا رکھا جائے۔

درارہ کی پتھری کی صورت میں قوی درارہ کا دورہ کبھی کبھی پڑ جاتا ہو۔ یہ دورہ اپنی شدت کے اعتبار سے بعض اوقات اتنا سخت ہوتا ہو کہ ناقابل برداشت ہو جاتا ہو۔ ایسی صورت میں مارنیا یا تکلیف کے احساس کو ختم کرنے والی دوا دوائے دینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے اس لیے کہ درد کی شدت سے جو صحت و قلب کو صدمہ پہنچتا ہو وہ اس دوا کے صدمے سے کم ہوتا ہو۔ ویسے اگر تکلیف کم ہو تو میرا مشورہ یہی ہو کہ ایسی کوئی دوا نہ دی جائے کہ اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچے گا اور وہ پتھری جو صفرائی نالی سے باہر نکل رہی ہو، رگ جائے گی۔

اس قسم کے دورہ کی صورت میں سب سے پہلے یہ کرنا چاہیے کہ مریض کو خوب گرم پانی پلا لیا جائے۔ پہلے گرم پانی کے گلاس میں ایک چھوٹا چھوچھاٹے کے بقدر پسا ہوا ٹنگ ملا کر پلا لیا جائے۔ اس کے بعد کے گرم پانی کے گلاسوں میں نصف یا پورے لیون کارس ملا کر دیا جائے۔ ایک گلاس گرم پانی، آدھ گھنٹے کے حساب سے پلانا مناسب ہوگا۔ اس طرح جب مریض ایک یا دو ٹیڑھے سیر پانی پی چکے تو اسے گرم پانی کا انیمال دیا جائے۔ اس کے بعد گرم پانی میں ایک موٹا کپڑا خوب چھٹی طرح بھگو کر اوپر خود کر اور پھر اسے کسی خشک توریے کے درمیان رکھ کر اسے مقام جگر پر رکھ کر اس سے رسکائی کی جائے اور اس کی گرمائی کو قائم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل بھی اوپر رکھی جائے۔ اسے اس وقت تک رکھیں

مالشی ورزشیں

بلسلہ گزشتہ
(مرتبہ اقبال حسین)

دورزش اور کھیل کا



کر اور کوٹھوں کا مساج۔ مالشی ورزش ۵
ابتداءً اس طرح کھڑے ہو جائیے کہ دایاں ہاتھ کرسی پر رکھا ہو
اور دایاں ہاتھ کرسی پر ہو، جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا
اس کے بعد کمر پر محض ہاتھ رکھ کر جھک جائے، اسے دائیں سے بائیں
اور بائیں سے دائیں جانب مساج کرتے ہوئے بالائے کمر سے
کوٹھوں تک لٹائیے اور نیچے کوٹھوں سے بالائے کمر تک لٹائیے
اس طرح ایک تنفس میں چھ بار پوری کر اور کوٹھوں کا



بالائی حصہ جسم کو جانبین میں تھکانا۔ گھٹنے میں ذرا خم دینا اور رانوں
لوٹوں اور شکم کی مالش (مساج) کرنا۔

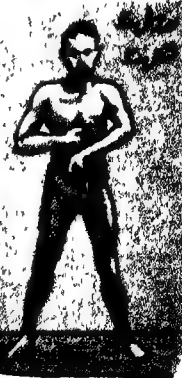
مالشی ورزش ۶: بائیں طرف جھک کر
آپ اپنے دونوں ہاتھ اپنی بائیں ٹانگ پر جہاں تک
دوبچ سکیں، وہاں جا کر رکھیے، یہ خیال رکھ کر
آپ خود کو گے کی جانب نہیں جھکیں گے۔ (دیکھیے
شکل ۲) اس کے بعد بالکل سیدھے ہو جائیے اور



دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے
اس طرح اوپر لے آئیے جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا
پھر بعدہ دونوں ہاتھوں سے شکم کو دبا کر ہچکے
حرکت دیکھیے اس طرح کو دایاں ہاتھ نان کے اوپر سے
گزر کر شکل ۴ میں دبا کر ہچکے جہاں شکل ۴ میں
دکھایا گیا ہے۔ اور دایاں ہاتھ نان کے اوپر گزر کر شکل



۵ میں دائیں ران کے سرے پر آجائے جیسا کہ شکل ۵
میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ہاتھوں کو اٹھا کر دائیں
جانب جھکیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو دائیں ٹانگ
پر اس طرح جمائیے جس طرح کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا ہے
اور بائیں ٹانگ میں قہقہے۔ بعدہ دونوں ہاتھوں
سے ران کا مساج کرتے ہوئے سیدھے ہو جائیے جیسا
کہ شکل ۷ میں دکھایا گیا ہے وہی ورزشیں پھر شکم
میں ہتی، اس میں دایاں ہاتھ اوپر تھا اور دایاں ہاتھ نیچے
اور اس میں دایاں ہاتھ اوپر ہو کر اور دایاں ہاتھ نیچے۔



چنانچہ اس کے بعد وہی ساری حرکات کی جائیں
کی جوادریں بیان کی گئی ہیں۔ فرق صرف اتنا ہوگا
کہ پہلے اگر دایاں تھا، تو اب دایاں ہو گا اور بائیں
تھا، تو اب دایاں۔

مساج کر لیجیے کچھ عرصہ
اس طرح مشق کرنے کے بعد پھر
آپ کو کرسی کا سہارا لینے کی
ضرورت نہیں ہے کی ادھر یہی
ورزش چھپنے کی طریقہ پر کی
جاسکے گی۔



دونوں پاؤں مل کر سیدھے کھڑے
ہو جائیے۔ دایاں ہاتھ مساج کیلئے کمر پر
رکھیے اور بائیں ٹانگ اس طرح اٹھا کر
جس طرح کہ شکل ۸ میں دکھایا گیا
ہو، دایاں ہاتھ اٹھائے گئے کمر پر رکھیے
اور بائیں ہاتھ سے کمر اور کوٹھوں
کا اسی طرح مساج کیجیے جس طرح
کہ اوپر بتایا گیا ہے۔



پھر دائیں ٹانگ اٹھائیے اور اس پر دایاں ہاتھ رکھیے اور دایاں ہاتھ کمر پر
اس سے کمر اور کوٹھوں کا مساج کیجیے۔ اس طرح بائیں سے دونوں ہاتھوں سے کمر
کوٹھوں کا مساج ہو جائے گا۔

سوال جواب



معدنی منکیات

سوال : معدنی منکیات کے متعلق کچھ بتائیے۔ خالص کلسیم بھی معدنی منکیات ہی میں سے ایک ہے۔ آپ کے رسلے میں بھی پرماہر اور ڈاکٹروں کو بھی یہ کہتے سنا ہے کہ ہمارے نظام جسمانی میں اس کی کمی بڑی نقصان دہ ہے۔ بڑی مہربانی ہوگی اگر اس کے متعلق بھی اختصار کے ساتھ قارئین ہمدرد محبت کو کچھ بتائیں گے۔

منیہ احمد خاں اجیری۔ اوکاڑہ



جواب : آپ کے عضلات میں ۵۰ فی صدیاتی ہو اور باقی حصے میں معدنی منکیات کی قطاری قطاری کلسیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، فولاد، منگنیوز، میگنیشیم، سلیکیٹ، گن، صک، تانبہ، جست، آئیوڈین، کو بالٹ، نکل، چاندی، سونا وغیرہ یہ سب ہی معدنیات کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ یہ تمام معدنیات نظام جسمانی کے اعمال و وظائف کو صحیح طور پر قائم رکھنے کے ذمہ دار ہیں۔

ان معدنیات کا اصل منبع تو زمین ہے۔ زمین سے یہ پھلوں، ترکاریوں اور نالج میں منتقل ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں کو جب ہم کھاتے ہیں تو یہ معدنیات ان کے توسط سے ہمارے نظام جسمانی میں بھی چلے جاتے ہیں۔ اسی طریق پر جانوروں کے جسموں میں بھی یہ معدنیات پہنچ جاتے ہیں۔ غذاؤں میں یہ معدنیات وسعت کی شکل میں نہیں پائے جاتے، بلکہ ان کے ایک ایک ٹیپے اور دانے میں غیر محسوس طور پر موجود ہوتے ہیں لیکن جب ان سے حاصل غذا ہم کھاتے ہیں، تو ان معدنیات کو ہمارا جسم ان میں سے کیمیائی طریق پر چمک کر لیتا ہے۔ ان معدنیات پر بلاشبہ

ہماری صحت کا دار و مدار ہے۔ بعض معدنیات بعض سے مل کر ہماری ہڈیاں بناتے ہیں، دانت بناتے ہیں، اور تھیمین (TISSUES) بناتے ہیں۔ بعض ان میں سے خون کے سرخ ذرات کو بناتے ہیں اور بعض سے وہ افزات (ENZY) پیدا ہوتے ہیں جو احتمالہ غذا کے لیے ضروری ہیں اور بعض ان میں سے ہاضمہ کی تخلیق کرتے ہیں، جن کی بدولت ہمارے پورے نظام جسمانی کی بڑھوتری و بالیدگی ہوتی ہے اور جسم و دماغ کا تعامل معرض وجود میں آتا ہے۔

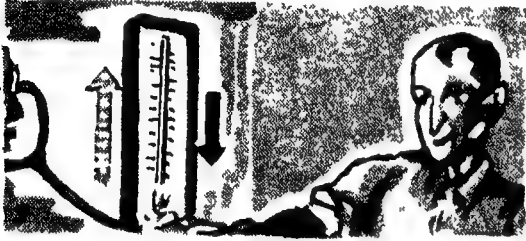
ان معدنی منکیات میں ایک کلسیم بھی ہے جو جیسا کہ اوپر دی ہوئی فہرست سے آپ نے اندازہ لگایا ہوگا۔ عام طور پر ہماری غذا میں اس کی کمی رہتی ہے۔ ہمارے جسم کو کلسیم کی ضرورت اس وجہ سے پڑتی ہے کہ ہمارے ہڈیوں کے سارے ڈھانچے کی بناوٹ اور اس کے قائم رکھنے کی ذمہ داری اس پر ہے۔ ہمارے دانت اس سے بننے ہیں۔ اگر کلسیم مجھ میں اتنی طرح نہ ملے تو ہمارے جسم کی نشو و نما ٹھیک نہ چلے گی اور سوکھا اور دق والا طفلال سے ہمیں بچپن ہی میں سابقہ پڑ جائے گا۔

ہر شخص کے خون میں کلسیم کی متعین مقدار ہے جو حال لازمی ہے، اس لیے کہ ہمارے عضلات کے سکڑنے کا عمل اسی کے ذریعہ ہوتا ہے اور قلب تو اس کی کمی سے بے انتہا متاثر ہوتا ہے۔ اس کی رفتار میں کمی و بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ ولاد کی کمی کو تو برداشت کر سکتے ہیں، لیکن کلسیم کی کمی کا نقصان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کلسیم عصبی نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ ہمارے جسموں پر جو غم کھاتے ہیں کلسیم کی موجودگی کی وجہ سے، وہ بہت جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کے لیے تو کلسیم کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس لیے کہ اسی کے خون سے بچہ کا پورا ڈھانچہ بنتا ہے۔ اگر اس میں اس کی کمی آجائے، تو اس کی ٹانگوں میں باتھیں آنے اور شخصی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔ ہمارے نئی دار کھڑکیوں میں جو گودا ہوتا ہے وہ کلسیم کا بہت بڑے ذریعے کا کام دیتا ہے اور جہاں بھی جسم کو ضرورت پڑتی ہے وہ کلسیم پہنچاتا ہے۔ اگر ہم سمجھ کر اپنی غذا کا انتخاب کریں، تو اس میں کبھی بھی کلسیم

اسے کچل کر اور مل کے کپڑے میں ڈال کر چھڑ لیا جائے۔ اسے دو تین ماہ تک برابر اگر کوئی ستمال کرے، تو وہ کھانسی اور دمہ کے دورے دونوں سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائے۔

خون کے دباؤ میں کمی

سوال: آپ خون کے دباؤ کی کمی کی صورت میں کیا مشورہ دیتے ہیں۔ لوگوں کو تو آج کل خون کے دباؤ کی زیادتی یعنی ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہوتی ہو لیکن میرے خون کا دباؤ کچھ کم ہی رہتا ہے۔ اس کے متعلق کچھ مشورہ دے سکتے ہوں، منظر علی خاں۔ ریاست سوات۔



جواب: اگر خون کے دباؤ میں کمی کے باوجود آپ اپنے اندر کوئی شکایت محسوس نہیں کرتے اور ہر طرح تندرست معلوم ہوتے ہیں تو اس کی وجہ سے چنداں فکر نہ کیجیے۔ بہت سے لوگوں کا خون کا دباؤ ۱۰ سے ۱۱ تک ہی رہتا ہے۔ ایسے لوگوں کی عمر کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے اس لیے ان کے نظام جسمانی میں ٹوٹ پھوٹ کم واقع ہوتی ہے۔ خون کے دباؤ میں زیادتی کے معنی ہیں شریازوں اور خون کی نالیوں میں ٹوٹ پھوٹ کی زیادتی، ظاہر ہو کہ اسی سے شریازوں میں صلابت اور سختی پیدا ہوتی ہے اور وہ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانا یا ٹھنڈے تولیے سے جسم کا اسنج کرنا خاص طور پر بخوڑی بہت جسمانی ورزش کے بعد آپ کے خون کے دباؤ کو بڑھا دے گا۔ صبح کے وقت دھوپ میں پیدل ہوا غوری بھی اس کے لیے مفید ہو۔ آپ کی غذا میں روزانہ آدھ سیر سے لے کر ایک سیر دو دوہ شال ہونا چاہیے۔ ایک انڈے کی ندی اور بخوڑا سا پنیر بھی اگر میسر آ سکے۔ اس کے علاوہ تازہ پھل اور ترکاریاں گیہوں کے پھینے آنے کی روٹی، اور کبری اور پرندوں کا گوشت بھی حسب توفیق ستمال کرتے رہیے۔ لیکن اگر خون کے دباؤ کی وجہ سے آپ کچھ شکایت بھی محسوس کرتے رہتے ہوں تو اس صورت میں مناسب ہو کہ اپنے معالج سے اپنا پوری طرح معائنہ کرائیے اور اسی کی ہدایات پر عمل کیجیے۔

کی کی واقع نہیں ہو سکتی، سب سے بڑا ذریعہ تو دودھ ہے۔ اس کے علاوہ پنیر، مگن کھل ہوا دودھ، پتے دار ترکاریاں، جیسے سلاڈ، پالک، کاساگ، کاجر، مٹر، آلو وغیرہ۔ پھلوں میں انگور، موسم کی اور مالٹا اس کا بڑا ذخیرہ اپنے اندر رکھتے ہیں۔ انڈے میں بھی یہ موجود ہے۔ اگر انڈے کے کھچکے کو پیہ کر اپنے سالن پر چھڑک کر کھائیں تو اس سے بھی کیلیمین کی پوری ہو جاتی ہے۔

دمہ

سوال: مجھے دمکا عارضہ ہو گیا ہے۔ ڈاکٹری دلیوانی علاج سے اب اتنا تو فائدہ ہو گیا ہے کہ آج کل دمہ نہیں ہوتا۔ لیکن صبح کے وقت کھانسی اب بھی ہوتی ہے اور مجھے اندیشہ رہتا ہے کہ معلوم نہیں کب اس کا دورہ پڑ جائے۔ یہ مرض کراچی میں بہت ہے۔ آپ کو ایسا نسخہ یا تدبیر بتائیے کہ ہم جیسے مریض اس کے صحت سے محفوظ رہ سکیں۔ سلیم الدین احمد۔ کراچی



جواب: بلاشبہ کراچی میں تو اس مرض نے اتنا زور پکڑا ہے کہ بڑی مشکل میں قابو میں آتا ہے۔ ناکام نزلے سے اس کی ابتداء ہوتی ہے اور اس کے غلط علاج سے وہ دمہ ہی جاتا ہے۔ یہ سمجھ لیجیے کہ جب بھی ناکام کو دیا جائے گا اور سیدے سادے جوشاندوں کو چھڑ کر زہریلے مرکبات ستمال کیے جائیں گے، نزلہ بگڑ کر پھیپھڑے کی ہوائی نالیوں کو بھیس سے بند کر دے گا اور نفس کی شکایت ہو جائے گی۔ اس کا علاج تو نہ ہم ان کالروں میں مبتلا ہے ہیں اور نہ اس علاج ممکن ہے۔ البتہ آپ کی بخوڑاں ہم پوری کیجیے۔ اور ایک ایسا نسخہ بتاتے دیتے ہیں کہ جس کے ستمال سے آپ دمہ کے دورے اور اس کی کھانسی سے زیادہ سے زیادہ مدت تک محفوظ رہ سکیں۔

ہوا شانی

آپ بڑے بڑے سبز ایکسچ، بڑا، شہد خاص ایک چھڑ بڑا، آپ اور ایک ایک چھڑ بڑا، ان میں سے جو بڑے کو ملا کر صبح سویرے چاٹ لیا جائے۔ بڑے باندے سبز اگر نلے تو ہم ماشے بڑے باندے خشک لے لیا جائے اور اس کو دھپٹانگ پانی میں جوش کر کے ایک ڈیسے چھڑ کے بقدر لے لیا جائے۔ آپ اور ایک کے لیے اور ایک بازار سے لے کر

گرم پانی کی بوتل سے سنکائی اور برف کی تھیلی سے سنکائی
سوال: براہ کرم ہمدرد محبت کی قریبی اشاعت میں گرم پانی کی بوتل سے سنکائی اور برف کی تھیلی سے سنکائی کے طریقے بتائیے اور یہ بھی بتائیے کہ گرم پانی اور برف کی تھیلی یعنی آئس بیگ کا استعمال کن کن مواقع پر کیا جاتا ہو؟

دمنصور علی۔ لائل پور



جواب: اصل میں گرم پانی سے سینکے کا ابتدائی طریقہ یہی تھا کہ اسے شیشے کی بوتل میں ڈال کر تھانے جسم کو تولیے یا کھل دھیرے سے لپیٹ کر بوتل سے سینکے تھے لیکن جیسے جیسے انسان ترقی کر گیا ایسا نے گرم پانی سے سینکے کے طریقے میں بھی ترقی کی یعنی پہلے اُردہ شیشے کی بوتل میں گرم پانی ڈال کر اس سے سینکنا تھا تو اب اس نے اس مقصد کے لیے ایک بڑی تھیلی ایجاد کر لی۔ اور اب گرم پانی بڑی تھیلی میں ڈال کر اس سے سینکے لگا۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بڑی تھیلی جیسی کہ سینکے جانے والے حصہ جسم کی ساخت ہوتی ہو جیسی ہی بناوٹ و ساخت اختیار کر لیتی ہو۔ شیشے کی بوتل کی طرح ایک ہی — بناوٹ و ساخت پر قائم نہیں رہتی۔ ہر چند کہ گرم پانی اب شیشے کی بوتل کے بجائے بڑی تھیلی میں ڈال کر سینکا جاتا ہو مگر بوتل کی مناسبت سے اسے اب ہاٹ واٹر بوتل کی سنکائی ہی کہا جاتا ہو۔

گرم پانی کی بوتل سے ایسے موقع پر سینکا جاتا ہو جبکہ مریض کسی زبردست چوٹ و ضربہ کے صدمے سے دوچار ہو چکا ہو۔ اس وقت یہ کیا جاتا ہو کہ مریض کو دو کپلوں میں لپیٹ دیا جاتا ہو اور اس کے دونوں پہلوؤں اور بالائی حصہ جسم پر دو کپلوں کی تہ کے درمیان ایک ایک گرم پانی کی بڑی تھیلی رکھ دی جاتی ہو۔ اس طرح ایسے مریض کے چاروں طرف کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہو اور اس کی حالت بہت جلد بہتر ہو جاتی ہو۔

گرم پانی کی تھیلی تکلیف و درد کو کم کرنے کے لیے — خاص طور پر پیٹ کے درد کو ریش کرنے کے لیے نہایت مؤثر چیز ہو۔ یہ خیال رہے کہ گرم پانی کی ایسا تھیلی بعض اوقات سخت خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہو۔ بڑی اس تھیلی کو گرم پانی

سے نصف بھر جائے اور نصف خالی رکھا جائے۔ نیز اس میں کھولنا اور ابلتا ہوا پانی نہ بھرا جائے بلکہ پانی کو آگ سے اتار کر اس وقت تھیلی میں ڈالا جائے جبکہ اس کا ابلنا اور اس میں پھلنا بند ہو جائے۔ تھیلی میں ایسا پانی ڈال کر تھیلی کے خالی بالائی حصے کو ماتھوں سے پیچ کر اس کی ہوا باہر نکال دی جائے اور پیچ دار کارک لگا دیا جائے۔

تنبیہ: اول یہ کہ نصف بڑی تھیلی سے زیادہ کو گرم پانی سے بھرا نہ جائے ورنہ اس کے پھٹ جانے کا خطرہ ہو اور اس سے ایک شخص کی جان تک جاسکتی ہو۔ دوم یہ کہ اسے کبھی ننگے جسم سے مس نہ کیا جائے۔ بلکہ تھیلی اور جسم کے درمیان کپل یا کوئی آؤتی یا موٹا سوئی کپڑا ضرور ہونا چاہیے۔ ورنہ جسم کے جل جانے کا خطرہ ہو۔

برف کی تھیلی سے سنکائی

۲۔ برف کی تھیلی سے سنکائی اس قدر مفید ہو کہ اسے ہر گھر میں ہونا چاہیے اس بڑی تھیلی میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اس حد تک بھرے جائیں کہ اس کا دو تہائی حصہ تو بھر جائے مگر ایک تہائی حصہ لازمی طور پر خالی رہے۔ تاکہ تھیلی جس ساخت کے حصہ جسم پر رکھی جائے وہی ساخت وہ بھی اختیار کر لے۔

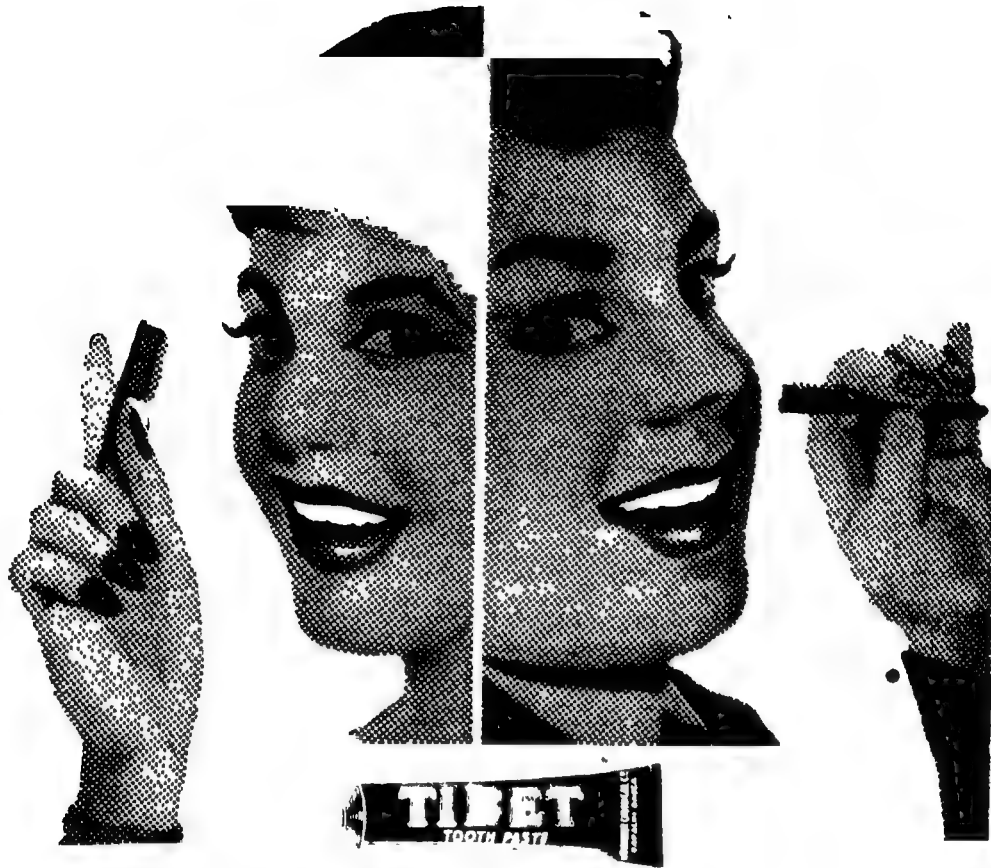


یہاں ہم برف کی تھیلی کے جسے انگریزی میں آئس بیگ کہتے ہیں چند نہایت اہم طریقے بتا رہے ہیں۔

اگر کسی شخص کو استغراقی کیفیت لاحق ہو اور وہ برابر قے کیے جا رہا ہو تو تو آئس بیگ کو مریض کے گلے یا معدے کے مقام پر رکھنے سے اس کی یہ کیفیت ختم رہتی ہو۔ سمندری سفر کے ابتدائی دنوں میں چکر آ کر جو تھ لگ جاتی ہو اس صورت میں آئس بیگ کا مریض کی گردن پر رکھنا فوری طور پر اثر دکھاتا ہو۔

ایسی صورتوں میں جبکہ اندرونی یا بیرونی طور پر سخت قسم کی انتہائی کیفیت

(INFLAMMATORY CONDITION) ہو تو اس صورت کو ریش کرتے کے لیے ایک دو آئس بیگ سے مقام متاثر کو سینکنا بالکل کافی ہوتا ہو۔ ایسی صورت میں اگر سردی لگنے لگے تو پاؤں کو گرم پانی کے قے یا بائیں میں رکھنا (باقی صفحہ پر)



TIBET
TOOTH PASTE

دو گونہ افادیت!

دانتوں کی جلا وطنی کیلئے اکثر لوگ تبت ٹوٹھ پیسٹ پر بھروسہ کرتے ہیں۔
اس کے کثیر اور خوش مزہ جھاگ میں ایسے اجزاء شامل ہیں
جو جراثیم کو ختم کر کے منہ میں مہک پیدا کرتے ہیں۔
تبت ٹوٹھ پیسٹ کا استوا ترا استعمال دانتوں کو صاف و صحت مند رکھنے کا
بہترین ذریعہ ہے۔

لٹکھ پیسٹ
سادہ یا کلوروفل کے ساتھ

کوہ نور کیمیکل کمپنی لمیٹڈ کراچی - ڈھاکہ

جتنی تیار کر دے۔ بہت سونے۔ بہتے ٹائیلٹ سوپ۔ بہت ناکم ہاؤڈ۔ بہت ہسپر آئل وغیرہ آپ کی پسندیدہ مصنوعات ہیں۔



چند نکار

SAM-39

کئی سال کے بعد چانک ہی وہ میرے گھر آئیں۔ رسمی گفتگو کے بعد مجھے ان کی چائے کا خیال آیا اور میں باورچی خانہ کی طرف چلنے کے لیے کھڑی ہو گئی لیکن انھوں نے ہاتھ پکڑ کر بٹھالیا اور کہنے لگیں کہ میں سمجھ گئی تم چائے کے لیے جا رہی ہو، مگر یہ تکلیف نہ کرو میں اب چائے نہیں پیتی۔ میں نے کہا: آپ تو تکلف کرتی ہیں، موجودہ چوٹوں پر چائے بہت جلدی تیار ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ یہ میں اچھی طرح جانتی تھی کہ چائے کی پیالی پیے بغیر وہ باتیں نہیں کر سکتی تھیں، مجھے کئی سال پہلے کا زمانہ اچھی طرح یاد تھا جب وہ ہماری ہمسائی تھیں، ہم ان کو آپا جان کہتے تھے، ہمارے تعلقات بہت گہرے تھے۔ اکثر وہ ہمارے گھر آتیں ہم ان کو چائے کی پیالی پیش کرتے تو چائے پی کر وہ لطیفے پر لطیفے سناتیں اور سردیوں میں اگر کبھی رات کو آکر بیٹھ جاتیں تو چائے دانی میں سے چائے بنانا کر پیتیں۔ چائے بھی بہت تیز رنگ کی اور کم دودھ کی۔ کیا سوچنے لگیں تم؟ ان کی اس آواز سے میں چونکی۔ میں نے کہا: یہی سوچ رہی ہوں کہ آپ بدل کیسے گئیں یا تو وہ زمانہ تھا جب آپ آتے ہی چائے کی فرمائش کرتی تھیں اور پھر یہ وقت ہو کہ چائے پینے میں تکلف کر رہی ہیں! انھوں نے مسکرا کر کہا: ”بدل تو گئی ہوں مگر اس صورت میں نہیں جس میں تم سمجھ رہی ہو بلکہ یہ حقیقت ہو کہ میں نے چائے چھوڑ دی ہے۔“ مگر آپ تو کہا کرتی تھیں کہ مجھے کھانے

کی پرواہ نہیں، البتہ چائے نہ ملے تو میں کچھ نہیں کر سکتی۔ میں نے کہا۔ وہ بولیں ”مگر اب تو میں نے چائے بالکل چھوڑ دی یہ حقیقت ہے، تم اس کو تکلف نہ سمجھو“ مگر کس طرح اور کیوں کر؟ میں نے حیران ہو کر سوال کیا۔ کہنے لگیں کہ بس چھوڑ دی میری صحت گرے لگی تھی، بے خوابی، دوسری شکایت رہنے لگی اور جسم لافروختے ہونے لگا تو میرے طبیب اور گھر کے افراد نے مجھے چائے چھوڑنے کو کہا۔ پھر آپ نے کس طرح چھوڑ دی؟ میں نے سوال کیا کہنے لگیں: ”پہلے میں نے یہ دیکھا کہ میں کتنی چائے پیتی ہوں؟ ڈھائی یا تین پیالیاں میں صبح ناشتے میں پیتی تھی۔ ڈیڑھ پیالی دس بجے ایک پیالی کھانے کے بعد پھر دو پیالیاں شام اور ایک پھر رات کے کھانے کے بعد۔ اس کے علاوہ بھی اندر پی لیتی تھی۔ صبح کو میں نے ڈیڑھ پیالی کر دی، دس بجے کچھ ڈوٹ استعمال کرنے لگی، کھانے کے بعد کوئی میٹھی چیز کھا شام کو ایک پیالی پی اور پھر چائے کے بجائے دودھ اور لٹین استعمال کیا۔ میرے کہنا ٹھیک ہے، اس کا رنگ بھی چائے جیسا ہو گیا“ کہنے لگیں: ”اب میں بالکل چائے نہیں پیتی، نیند مجھے خوب آتی ہے اور کام کرنے کے لیے کسی چیز کی محتاج نہیں! اور حقیقت میں ان کی صحت بہت اچھی تھی۔ صحت قائم رکھنے کے لیے اصول نے کس قدر دلیری سے چائے چھوڑ دی! اب تو چائے چھوڑنے ہوئے بھی ان کو دو سال کا عرصہ ہو گیا۔“

”ہمدرد نونہال“



ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ۔

اچھے اچھے مضمون
دل چپ دل چپ ڈنکے
عجیب عجیب کہانیاں
میشی میشی نظمیں
نئی نئی معلومات

بچوں کے لیے اتنا دل چپ — (تنا خوب صورت) اتنا مفید — اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو!

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدرد نونہال پڑھتے ہیں آپ بھی پڑھیے!

افسانہ

قیمتیں

مسلم ضیائی



لیکن اب برسوں کے بعد اسے معلوم ہوا تھا کہ مسز جو ہا نکا اسے دونوں ہاتھوں سے مسلسل لوٹ رہی ہے۔ اور یہ اس طرح معلوم ہوا کہ آج شام اس کے پاس مدت کے بعد ایک دعوتی رقعہ آیا تھا۔ اس کے دوستوں کی تعداد محدود تھی اور اسی لیے جب اس کے پاس دعوت میں شرکت کا رقعہ آیا تو اسے قدرے حیرت سی ہوئی اور خوشی بھی، لیکن وہ کچھ گھبراسا گیا۔

پہلے تو اس نے یہ معلوم کرنا چاہا کہ میرے پاس کوئی شاندار قیمتیں جو بھی یا نہیں۔ اس کے لیے اس نے الماری سے ایک ایک کر کے جملہ کپڑے نکال کر ڈھیر کر دیے لیکن ایک بھی قیمتیں ایسی نہ نکلی، جس کے کف یا کالر بچھے ہوئے نہ ہوں۔ اس نے جو ہا نکا کو بلا کر پوچھا "کیا کوئی پہنے کے قابل قیمتیں موجود ہے؟"

مسز جو ہا نکا نے رال نکلی، کچھ دیر سوچا پھر تیزی سے کہا "جسب کچھ نئی قیمتیں خرید لیجیے، آخر میں کہاں تک پرانی قیمتوں کو کاغذی اور رفرقہ کرتی رہوں؟"

مگر اس کے دماغ میں ایک دھندلا سا خاکہ تھا کہ ابھی چند ہی روز پہلے اس نے قیمتیں خریدی تھیں۔ پورا یقین نہ ہونے کے باعث اس نے کوٹ پہنا اور قیمتیں خریدنے کے لیے جانے لگا۔ اتفاقاً جیب میں ہاتھ پڑا تو چند کاغذے اور یہ سوچ کر کہ ان میں سے بیکار کاغذ پھینک دیے جائیں اس نے ایک ایک کو دیکھنا شروع کیا۔ ان کاغذوں میں ان نصف درجن قیمتوں کا بل بھی تھا جو اس نے سات ہفتے ہوئے خریدی تھیں۔

وہ مزید قیمتیں خریدنے نہیں گیا بلکہ کرے ہی میں سوچتا

اُسے کئی ضروری کام کرنے تھے لیکن اس کا دھیان کسی بات پر نہ جتا تھا کیوں کہ اسے رہ رہ کر اس بات کا خیال آ رہا تھا کہ اس کی ملازمہ اسے دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہی ہے۔ ملازمہ جو مزدوروں سے اس کے پاس ملازم تھی، اتنی مدت سے کہ اب اسے گھر کی چیزوں کا شمار بھی نہ رہا تھا۔ سامنے الماری رکھی ہوئی تھی۔ وہ درمیان کو الماری کھولتا اور ایک صاف ستھری قیمتیں نکال کر پہن لیتا۔ لیکن وقفہ وقفہ سے اس کی خادمہ مسز جو ہا نکا آکر اسے قیمتیں دکھا کر کہتی، "دیکھیے آپ کی قیمتیں بھٹ گئی ہیں دہری لے آئیے۔" اور وہ کہتا، "اچھی بات ہے۔"

پھر اسی دن نصف درجن قیمتیں خرید لاتا لیکن اسے اس بات کا خیال بھی نہ آتا کہ ابھی چند ہی روز تو ہوئے جب وہ اتنی ہی قیمتیں لایا تھا۔

کالروں، ٹائیوں، صابن کی ٹینوں، جوتوں اور دوسری چیزوں کا بھی یہی حال تھا۔ ایسی چیزیں جن کی ایسے شخص کو بھی ضرورت ہوتی ہو جس کی بڑی مہرچی ہو۔ اس میں شک نہیں ہر چیز کو وقتاً فوقتاً بدلنا ہی پڑتا ہو لیکن بوڑھے آدمیوں کے ساتھ عجیب تماشا ہو کہ ان کی چیزیں نہ جانے کیوں بہت جلد پرانی اور فرسودہ سی نظر آنے لگتی ہیں بہر حال وہ چیزیں بار بار خریدتا لیکن ہر مرتبہ الماری میں اسے فرسودہ بوسیدہ اور تار تار قیمتوں کا ڈھیر نظر آتا جو نہ جانے کب بھٹ جاتی تھیں کہ اسے پتہ نہ چلتا تھا۔ باقی تمام باتوں کی فکر نہ تھی کیوں کہ مسز جو ہا نکا ہر چیز کی دیکھ بھال کرتی رہتی تھی

ٹہلتا رہا، اب اسے تنہائی کے گزرے ہوئے برسوں کی یاد آنے لگی۔
 ناکی وفات سے اب تک جو بانگاہی اس کے گھر کی دیکھ بھال کر رہی
 اور اس تمام مدت میں اس نے ایک لمحے کے لیے بھی اس پر شبہ نہ
 تھا لیکن اب اسے یہ سوچ سوچ کر بے چینی ہو رہی تھی کہ جو بانگاہی
 اس تمام مدت میں لوثی رہی ہو۔ اس نے ادھر ادھر دیکھا۔ اس کی
 میں نہ آ رہا تھا کہ یہاں سے کون سی چیز غائب ہو لیکن اسے یکایک
 راتھویران ویران سا نظر آیا اور اسے ایسا معلوم ہوا جیسے پہلے یہ
 ہرچیز تھا لیکن اب خالی ہو۔

اس نے انتہائی رنج اور اندوہ کے عالم میں وہ صندوق کھولا،
 میں اس کی بیوی کی یادگاریں رکھی تھیں۔ لیکن اب۔ اب تو اس
 ندر صرف چند بد وضع چیزیں پڑی تھیں اور ماضی کا تمام حسن اور
 کی غائب ہو چکی تھی۔ افسوس میری بیوی کے پاس کتنی بہت سی
 بن تھیں! لیکن آخر وہ سب گئیں کدھر؟

اس نے صندوق بند کر دیا اور دوسری باتوں کے بارے
 سوچنے لگا۔ لیکن گزرے ہوئے دن بار بار اس کے سامنے آنے
 اب وہ پہلے سے زیادہ ویران، سسنان اور غمناک تھے۔ اس
 شک نہیں کہ اس مدت میں کبھی کبھی اس کی حالت ایسے شخص کی
 بھی رہی تھی جسے تھپک تھپک کر سلا دیا گیا ہو لیکن اب اسے
 محسوس ہوا جیسے کوئی تنہا شخص سو رہا ہو اور اجنبی ہاتھ اس کے
 لیے نیچے سے تنیکہ نکال لیں۔ اسے ساری دنیا ایک ویران معلوم ہونے
 اور اسے ایسی ہی تکلیف محسوس ہوئی جیسی اس روز محسوس ہوئی
 جبکہ وہ اپنی بیوی کو دفن کر کے گھر واپس لوٹا تھا۔

وہ وہ بار بار سوچتا تھا لیکن اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ
 اس نے میری چیزیں چرائیں کیوں؟ آخر اسے میری چیزوں سے
 کام تھا؟ یکایک اسے یاد آگیا۔ "ہاں یہی بات ہو، اس نے کہا۔
 اس کا ایک ہمانجہ ہو جسے وہ دیوانہ وار چاہتی ہو۔ ہاں، اس نے
 ہی مرتبہ اس کی تعریفوں کے پل باندھے تھے اور فوٹو بھی لکھا۔
 !! ہوں تو میری چیزیں ان حضرات کے پاس پہنچی ہیں! یہ سوچ
 اس کا خون کھول اٹھا اور اس نے چو لے خانہ کے دروازے

پر چڑھ کر کہا، کبھی بڑھی کھوسٹ! اور تیزی سے بھاگ آیا۔ بڑھی
 آنکھوں میں آنسو بھرا لائی اور اپنی بیڑکی سی پتلیاں پھراتی رہی۔

اس کے بعد اس نے دن بھر اس سے کوئی بات نہ کی، بلکہ
 ٹھنڈی آہیں بھرتی رہی جیسے اس کی بڑی توہین کی گئی ہو۔ اسے معلوم
 نہ تھا کہ معاملہ کیا ہو لیکن جو چیز سناے آئی اسے کھڑکھراتی رہی۔

سہ پہر میں اس نے اپنی الماری کے خانے کھول کر چیزیں نکالیں
 تو ایک ایک کر کے بہت سی چیزیں یاد آئیں جن کا کہیں پتہ نہ تھا۔ ان
 میں خاندانی یادگاریں بھی تھیں جو اسے واقعی بہت عزیز تھیں۔

اب اس کے غم والہ کی انتہا نہ رہی۔ الماری کے خانے اس
 کے سامنے کھلے ہوئے تھے۔ وہ گرد و خراب سے اٹا ہوا تھا اور اس کے
 ہاتھ میں اس کے باپ کی پرس تھی۔ بس ایک یادگار جس میں
 دونوں جانب سوراخ ہو چکے تھے۔

اس نے سوچا کہ یہ عورت مجھے کتنے برس سے اور کس طرح لوث
 رہی ہو کہ ایک چیز بھی نہیں چھوڑی۔ وہ آپے سے باہر ہو گیا اور اگر
 اس وقت وہ سامنے آجاتی تو منہ پر چائنا مار دیتا۔

کیا کروں اسے؟ اس نے سوچا۔ کیا نکال باہر کروں پولس
 کے حوالے کروں؟ لیکن میرا کھانا کون پکائے گا؟۔ اچھا میں ہٹوں
 چلا جاؤں گا۔ اس نے فیصلہ کر لیا۔ لیکن پھر پانی کون گرم کرے گا؟
 آگ کون جلانے گا؟۔ اس نے مشکل ان خیالات کو بھنگا دیا۔ اچھا!
 کل صبح فیصلہ کروں گا۔ میرا تو انحصار ہی اس پر ہی۔ فقط زیادتی
 کے احساس اور سزا کی ضرورت نے اس کی جرات کو برقرار رکھا۔

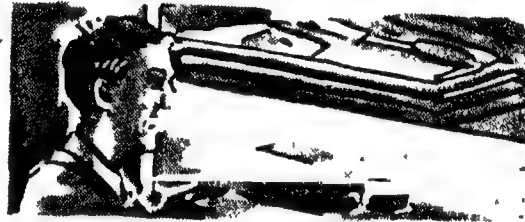
شام کو اس نے بڑی جرات کر کے ایک کام کرنے لیے جانے
 کو کہا۔ منہ چو بانکا کوئی جواب نیسے بغیر جانے کے لیے تیار ہو گئی، مگر
 ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اس کے چہرے پر مظلومیت ہی مظلومیت
 برس رہی ہو۔

خادم کے جانے کے بعد دھڑکتے ہوئے دل سے اس نے
 چو لے خانے کے کھٹکے پر ہاتھ رکھا۔ اچانک محسوس ہوا کہ وہ خادم
 کی الماری کبھی نہ کھول سکے گا۔ اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے
 وہ چوری کر رہا ہو لیکن جب وہ واپس جانے کا ارادہ کر رہا تھا

لیکن وہاں پہنچنے کے بعد اسے تنہائی کا احساس ہونے لگا۔ اس نے ایک پڑائے دوست سے بات کرنے کی کوشش کی۔ بیکار ایک اسے احساس ہوا کہ اس کے اور ملاقاتیوں کے درمیان کئی برس کی مدت حائل ہو گئی ہو لیکن اسے کسی سے شکایت نہ تھی۔ وہ کچھ دیر علیحدہ کھڑا مسکراتا رہا اور پھر اچانک اسے احساس ہوا کہ میں بھٹی قیص پہنے ہوئے ہوں۔ میرے کوٹ پر دھبے ہیں اور میرے جوتے! اف۔

اس نے آہستہ آہستہ دروازے کی طرف بڑھ کر وہاں سے بھاگ جانا چاہا۔ اتفاق سے عین اس وقت مدرسہ کا ایک پڑا: ساتھی آپہنچا اور اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہو گیا۔ اس نے دوست سے اس طرح اگڑی اگڑی باتیں کیں کہ بلاشبہ اسے دکھ پہنچا ہوگا۔ پھر بھی اس کے جانے پر اس نے اطمینان کی سانس لی اور آہستہ آہستہ دروازے سے نکل

کرتیزی سے اپنے گھر کی طرف بھاگا مگر راستہ میں جو ہانکا پھر اس کے دماغ میں چکر لگانے لگی۔ اس نے طے کر لیا کہ میں جو ہانکا سے کہ



کیا کہوں گا۔ اس نے اپنے خیالات کو ترتیب دیا۔ الفاظ اور جملے سوچے اور طے کیا کہ میں اس سے اس طرح باتیں سناتا ہوں اس کی سخت مذمت کروں گا اور آخر کار رحم کا اظہار کرتے ہوئے معاف کر دوں گا۔ اسے نکالوں گا نہیں۔ جو ہانکا روئے گی! اتنا کرے گی کہ اب ایسا نہیں ہوگا۔ پھر میں کہوں گا۔ خیر جو ہانکا! میں تم کو ایک موقع دیتا ہوں تاکہ تم اپنی احسان فروری کا ازالہ کرو۔ ایمان داری اور وفاداری سے رہو۔ میں صرف اہی چاہتا ہوں۔ تم پر ظلم نہیں کرنا چاہتا۔

یہ سوچتا ہوا گھر پہنچ گیا۔ چولے خانہ میں روشنی جل رہی تھی اس نے جھانک کر دیکھا۔ آف! جو ہانکا کا چہرہ سوچا ہوا تھا اور وہ روتے ہوئے صندوق میں چیزیں اٹھا اٹھا کر طرے رہ رہی تھی۔

اچانک اس نے دروازہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا۔

چوٹا خانہ چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ سامنے الماری تھی لیکن کبھی کا پتہ نہ تھا۔ اس نے جاقو سے قفل کھولنے کی کوشش کی جس سے کئی جگہ نشانات تو پڑ گئے لیکن نہیں کھلا۔ البتہ نصف گھنٹے کی کوششوں کے بعد معلوم ہوا کہ الماری کے پٹ بھڑے ہوئے تھے اور اسے آسانی سے کھولا جاسکتا تھا!

اندر مختلف خالوں میں کپڑے جمے ہوئے تھے اور سب کے اوپر نئی قیصیں دوکان کے نیلے فیتے سے بندھی ہوئی رکھی تھیں! دفعتی کے ایک منڈ قہر میں اس کی بیوی کے بروج بھی تھے اور باپ کے سپی کے بنے ہوئے آستینوں کے بن بھی۔ اس نے ایک ایک کر کے سب چیزیں نکالیں۔ صابن، موزے، دانٹوں کے برش، تکیوں کے غلاف اور نہ جانے کیا کیا۔ مگر یہ تو صرف الماری کی چند چیزیں تھیں۔

باقی سب غالباً بھانجے صاحب کے پاس پہنچ چکی تھیں۔

اس نے سب چیزوں کو اپنے

کمرے میں لے جا کر مزید پر سجا یا۔ انہیں سے جو ہانکا کی چیزوں کو پہلے تو اس نے

اس کی الماری میں جمانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہونے پر یوں ہی اس کے اندر ڈال دیا۔ پھر اسے خوف ہونے لگا کہ اب جو ہانکا آئے گی اور اس سے سجدگی سے بات کرنی ہوگی۔ اس خیال نے اسے اس قدر پریشان کیا کہ اس نے جلدی جلدی کپڑے پہننے شروع کر دیے۔

اب میں کل اس کی خبروں کا: اس نے سوچا۔ آج اس کے لیے یہی کافی ہو۔ وہ سوچے گی کہ مجھے سب کچھ معلوم ہو گیا ہے اس نے ایک نئی قیص لے کر پہننے کی کوشش کی لیکن اس کا کارل اس قدر سخت تھا کہ اس سے پہننے نہ جاسکی۔ اسے جو ہانکا کے آنے کا خلہ ستانے لگا۔ اس لیے اس نے جلدی سے ایک پرانی قیص پہنی اور کپڑے پہننے ہی گھر سے چوروں کی طرح بھاگا۔ اس نے ایک گھنٹہ سڑک پر ٹہرتے گزارا یہاں تک کہ دعوت کا وقت ہو گیا۔

آئی اور سامنے کھڑی ہو گئی۔ وہ چیخ رہی تھی۔ اس کا چہرہ رونے کے سبب سے سو جا ہوا تھا۔

"جو ہانکا" اس نے کہا

"کیا میں اس کی مستحق تھی؟" جو ہانکا نے کہا "بہت خوب" شکریہ۔ جیسے میں چور ہوں۔ اُن کیسی شرمناک بات ہو۔

"لیکن جو ہانکا!" اس نے گہرا کر کہا "لیکن تم نے میری میری چیزیں لی ہیں۔ وہ تمام چیزیں۔ دیکھتی ہو۔ تم نے انہیں لیا یا نہیں؟"

لیکن جو ہانکا نے کوئی جواب نہ دیا۔ "اُن کتنی ذلت بکتی بے عزتی۔ میری الماری کی تلاش۔ جیسے میں۔ جیسے میں کوئی چور ہوں۔ ایسی بے عزتی۔ آپ کو ایسا نہ کرنا چاہیے تھا۔ کبھی نہیں۔ میرے مرنے تک نہیں۔ میں تو ایسا سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔ کیا میں چور ہوں۔ میں۔

میں۔ چور؟ میرے خاندان کا خیال کرتے ہوئے! میں۔ میں۔ کبھی بھی ایسا نہ سوچ سکتی تھی۔ میں ایسے برتاؤ کی مستحق نہ تھی۔



"لیکن جو ہانکا" اس نے قدرے مری ہوئی آواز میں کہا "ذرا عقل سے کام لو۔ آخر یہ تمام چیزیں تمہاری الماری میں کیسے پہنچیں؟ یہ تمہاری ہیں یا میری۔ کہو۔ کیا یہ تمہاری ہیں؟" میں کچھ نہیں سننا چاہتی۔ جو ہانکا نے سسکیاں لیتے ہوئے کہا۔ "او خدا! کتنی شرم کی بات ہو! جیسے میں کوئی غائبہ ہوں۔ میری الماری کی تلاش لی جاتی ہو! بس اسی وقت۔ اسی وقت! اس نے زور سے کہا۔" میں ابھی جاتی ہوں۔ میں یہاں صبح تک بھی نہیں ٹھہر سکتی۔ نہیں۔ نہیں۔

"لیکن سنو تو" اس نے خوف زدہ ہو کر کہا: "میں تمہیں نکالنا نہیں چاہتا۔ تم یہیں رہو گی جو ہانکا! جو کچھ خواہیر۔ خدا اس سے زیادہ مصیبت سے پناہ میں رکھے۔ میں نے تو اس کے بارے میں تم سے ایک حرف بھی نہیں کہا ہو۔ اس لیے رونا بند کرو۔"

گہرا گیا۔ کیا جو ہانکا جا رہی ہو؟ وہ پریشان ہو کر آہستہ آہستہ اپنے بے چلا گیا۔ میز پر تمام چیزیں جمی ہوئی تھیں اس نے ان بڑوں کو چھوا لیکن ان کے واپس لے پر اسے کوئی خوشی نہ محسوس ہوئی۔ اس نے سوچا کہ جو ہانکا کو معلوم ہو گیا ہو کہ میں نے اس کی ری پکڑ لی ہو اور اسے اندیشہ ہو کہ اب اسے فوراً نکال دیا جائے گا۔ اے وہ سامان باندھ رہی ہو۔ خیر! میں اسے کل صبح تک اسی بال میں مبتلا رکھوں گا۔ اس کے لیے یہی سزا کافی ہوگی۔ پھر بھی صبح کو اس سے بات کروں گا۔ مگر ممکن ہو وہ اسی وقت یہاں یہ معافی مانگے وہ زار و قطار روتے ہوئے میرے قدموں پر گرے گی۔ میں اس سے کہوں گا۔ "جو ہانکا! بس اب رہنے دو" رہ سکتی ہو۔

وہ خاموش بیٹھ کر انتظار کرنے لگا۔ مگر میں چاروں طرف

نوشی تھی چو لے خانہ میں جو ہانکا ہر حرکت کی آواز آرہی تھی۔ اتنے صندوق بند ہونے کی آواز آئی۔ بات ہو؟ وہ گہرا کر اٹھ کھڑا ہوا۔

تک زور زور سے سسکیاں بھر رونے کی آواز آنے لگی۔ جو ہانکا زور ہی تھی۔ یہ تو کچھ اور ہی املہ ہوا۔ اب کیا کیا جائے!

دھڑکتے ہوئے دل کے ساتھ اس نے کمرے ہو کر سننا دہرایا۔ جو ہانکا زور ہی تھی۔ خیر کوئی بات نہیں۔ اب وہ لے گی اور آکر معافی مانگ لے گی۔

وہ ٹپٹنے لگا۔ لیکن جو ہانکا نہیں آئی۔ وقفہ وقفہ کے وہ ٹھکر کر آوازیں سننا لیکن وہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد زور سے روتی اور وہیں پھرتی رہی۔ اس نے پریشان ہو کر سوچا کہ میں خود ہی جا کر اس سے کہہ دوں کہ "بس اتنا سبق تمہارے لیے فی ہو۔ اب رونا بند کرو۔ میں اسے بھلا دوں گا۔ اور آندو کے ہم ایماندار رہنا۔"

ایک چو لے خانے کا دروازہ کھلا۔ جو ہانکا دڑی ہوئی

”کسی اور کو ملازم رکھ لیجیو۔ جو ہانکانے آنسو ضبط کرتے ہوئے کہا۔“ میں یہاں کل صبح تک بھی نہ ٹھہر سکوں گی۔ جیسے میں کوئی کتیا ہوں جو ہر چیز کو برداشت کر لوں۔ میں نہیں برداشت کر سکتی۔ اس نے نہایت غصہ سے کہا۔ ”مجھے ہزاروں بُری بھی دوتب بھی نہیں ٹھہروں گی۔ میں رات فٹ پاتھ پر گزارنا پسند کروں گی لیکن یہاں نہ رہوں گی۔“

”لیکن کیوں جو ہانکا؟ اس نے مجبوری کے عالم میں کہا، کیا میں نے تمہارے احساسات کو صدمہ پہنچایا ہے؟ لیکن تم انکار نہیں کر سکتیں کہ۔“

”نہیں۔ نہیں۔ آپ نے میرے احساسات کو صدمہ نہیں پہنچایا۔ جو ہانکانے نہایت مظلوم لہجے میں کہا۔ یہ میرے احساسات کو صدمہ پہنچانا نہیں ہے۔ میری الماری کی تلاشی جیسے میں کوئی چور ہوں۔ مگر کچھ نہیں۔ مجھے یہ سب برداشت کرنا چاہیے۔ میرے ساتھ کسی نے ایسا سلوک نہیں کیا۔ اس نے صبح کر کہا۔ آنکھوں سے آنسوؤں کی بارش ہونے لگی اور اس نے بھاگتے ہوئے جا کر دھڑ سے دروازہ بند کر لیا۔

وہ بڑا پریشان ہوا عجیب گو گو کا عالم تھا۔ معافی مانگنے کے بجائے یہ تماشا! آخر اس کا مطلب کیا ہے؟ چوری اور اس پر سینہ زوری۔ رو نہ چلا نا۔ کیوں کہ مجھے معلوم ہو گیا ہے۔ چور ہونے پر شرم نہیں آتی لیکن چوں کہ مجھے معلوم ہو گیا ہے اس لئے توہین سمجھتی ہے۔ کیا پاگل ہو گئی ہے یہ عورت؟

لیکن آہستہ آہستہ وہ تاسف محسوس کرنے لگا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا ”ہر شخص میں کمزوریاں ہوتی ہیں لیکن ان کی طرف اشارہ کر دینے کے سوا برا بھلا نہیں کہا جاتا۔ انسان غلطیاں کرتا ہے پھر بھی اخلاقی طور پر کس قدر حساس ہوتا اور اپنی غلط کاریوں کے باوجود کس قدر تاثیر پذیر ہوتا ہے! اس کی کسی پوشیدہ برائی کی طرف ذرا سا اشارہ کر دینا کافی ہے۔ جواب میں فوراً ہی انتہائی دکھ اور بے چینی کا اظہار ہوتا ہے۔ ذرا سوچو تو (خطا کار کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے) کہ دراصل تم خود اس کے خلاف خطا کے مرتکب نہیں ہو رہے ہو؟

چولھے خانے سے دبی دبی سسکیوں کی آوازیں آرہی تھیں اس نے اندہ جانا چاہا لیکن دروازہ اندر سے بند تھا۔ اس نے باہر ہی کھڑے ہو کر سمجھانے کی کوشش کی۔ اسے برا بھلا کہا سمجھایا، منایا۔ لیکن جواب میں صرف اور زیادہ پر شور سکیا اور سرد آہوں کی آواز سنی۔ وہ اپنے کمرے میں واپس گیا اب اس کے دل پر پہلے سے زیادہ بار تھا۔ اسے اپنی حالت پر رحم آرہا تھا۔ اس کی حالت قابل رحم تھی۔ میز پر وہ تمام چیزیں رکھی ہوئی تھیں جنہیں چرایا گیا تھا۔

نئی قمیصیں، موزے، ٹائیاں، تحفے اور یادگار اس نے ان پر محبت سے ہاتھ پھیرا، لیکن اس لمس میں! غمگینی اور مایوسی محسوس ہوئی۔

(کارل کا پاکب کے ایک افسانے سے ماخوذ)

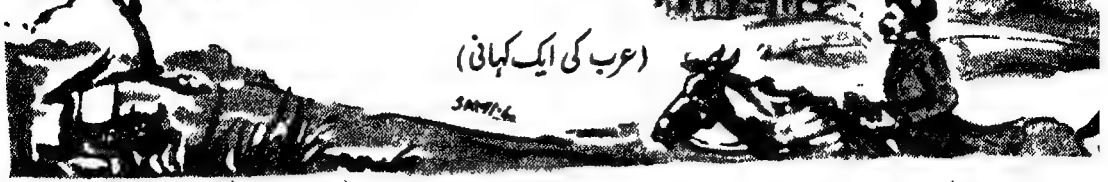
کیٹیم فوڈ
ڈائمنڈ
ایک لطیف
آدھ جینڈین
ہو جاتا جیالا
مکب



مینڈوڈا
کیٹیم فوڈ

یہ چڑیاں کیا کہتی ہیں

(عرب کی ایک کہانی)



بہت زمانہ گزر اعراب میں ایک سلطان تھا، جس کا نام محمد تھا۔ اپنے آباد اجداد کی طرح سلطان محمد اپنی یا کی فلاح و بہبود کا خیال نہیں رکھتا تھا۔ اس کے صرف دو مشغلے تھے، شکار اور پاس کی سلطنتوں سے ظاہر ہو کہ ان دونوں مشغلوں کے لیے کافی رُپے کی ضرورت تھی۔ اس مقصد کے لیے وہ رعایا بہت زیادہ ٹکس وصول کرتا تھا اور جو مصیبت بھاری بھاری ٹکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی تھی، کی وہ ذرا پروا نہیں کرتا تھا۔ ملک میں جتنے نوجوان تھے، وہ جبراً فوج میں بھرتی کیے جاتے تھے تاکہ میں بہتر سے بہتر حالت میں رہیں مگر ملک کی معاشی اور معاشرتی حالت کو درست کرنے کی طرف کسی کو توجہ نہ تھی۔ دن گاؤں بالکل اجاڑ ہو گئے تھے اور وہاں کے باشندے ریگستانوں میں خانہ بدوشوں کی زندگی بسر کرنے لگے۔ سلطان محمد کا وزیر بہت ہوشیار اور کار گزار تھا۔ ملک کی اتر حالت کا اُسے اچھی طرح اندازہ تھا اور رعایا عیسیتوں اور پریشانیوں کو دور کرنے کی اُسے بڑی فکر تھی مگر وہ سلطان کو اس کے مشغلوں سے باز نہیں رکھ سکتا تھا۔ ایک دن وزیر نے سلطان سے باتوں باتوں میں کہا کہ جب میں نوجوان تھا تو مجھے ایک بڑے بزرگ سے تعلیم ل کرنے کا فخر حاصل تھا۔ ان بزرگ نے مجھے قرآن کریم اور علوم دین کی تعلیم دی، یہ بزرگ پرندوں کی بولی بھی سمجھتے تھے۔ سلطان کو یہ معلوم کر کے کہ وہ پرندوں کی بولی سمجھتے تھے، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے پرسے کہا، ”تم نے بھی اُن سے ضرور پرندوں کی بولی سیکھی ہوگی۔“

وزیر نے جواب دیا، بے شک حضور، میں نے بھی یہ فن تھوڑا بہت اُن سے حاصل کیا، لیکن اپنے استاد کی طرح اس فن میں مہارت حاصل نہیں کر سکا۔ سلطان کے دل میں یہ بات محفوظ رہی کہ میرا پرندوں کی بولی سمجھتا ہو۔ اس گفتگو کے کچھ عرصہ بعد ایک دن بادشاہ اور وزیر شکار کھیل کر واپس آئے کہ ایک درخت پر چڑیاں چبھ رہی ہیں، سلطان نے پوچھا، ”یہ کیا کہہ رہی ہیں؟“ وزیر نے اس انداز سے کہ وہ ان چڑیوں کی باتیں اچھی طرح سمجھ رہا ہو، جواب دیا، ”چڑیاں یہ کہہ رہی ہیں کہ بہت جلد بارش ہوگی۔“ ان وزیر کے جواب سے بہت مطمئن ہوا اور اس کی بہت تعریف کی۔

اس واقعہ کے ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ بعد سلطان اور اس کا وزیر پھر شکار کھیلنے کے بعد ایک جنگل سے گزر رہے تھے کہ ایک بڑی سی اور ہر طرف اندھیرا چھا رہا تھا اس لیے وہ اپنے گھوڑوں کو تیز دوڑانے لے جا رہے تھے کہ یکایک تو چیخنے لگے۔ سلطان نے اپنے گھوڑے کی باگ کھینچی وزیر نے بھی جو اس کے پیچھے پیچھے تھا فوراً اپنے گھوڑے کو روکا ابرا کر پوچھا، ”کیوں حضور کیا بات ہو؟“ سلطان نے کہانیاں کچھ بھی نہیں ہو، میں نے ابھی دو انگوٹوں کو ہلاتے

ہوئے سنا، میں یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں کہ یہ اُلو کیا کہہ رہے ہیں؟ دونوں نے اپنے گھوڑوں کی باگ موڑی اور اس درخت کے نیچے آئے جس پر اُلو بیٹھے ہوئے بول رہے تھے۔ ان کے پہنچنے پر بھی اُلوؤں نے کئی مرتبہ ہوکیں لگائیں! سلطان نے کہا: تم نے ان کی باتیں سنیں، مجھے بتاؤ یہ کیا باتیں کر رہے ہیں؟

وزیر نے کچھ ایسا منہ بنایا جیسے وہ بہت توجہ سے سن رہا ہو، اور سر کھاتے ہوئے بولا، "حضور جانے بھی دیکھیے، یہ فضول بکواس کر رہے ہیں، چلیے دیر بہت ہو گئی ہو۔" سلطان نے کہا، "نہیں تمہیں بتانا پڑے گا کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں، جب تک مجھے بتاؤ گے نہیں میں ایک قدم آگے نہیں بڑھوں گا۔"

وزیر نے رکتے ہوئے جھجکتے ہوئے کہا، "حضور دیکھیے جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں اس میں میرا کچھ قصور نہیں ہو۔" سلطان نے بے چینی کے ساتھ جواب دیا: ظاہر ہے اس میں تمہارا کیا قصور ہوتا، بتاؤ تو وہ کیا کہہ رہے ہیں۔"

وزیر: حضور! اگر میں ان کی باتیں آپ کو بتاؤں گا تو آپ کو ناگوار گزرے گا، مگر جو کچھ یہ اُلو آپس میں باتیں کر رہے ہیں، اس سے مجھے بالکل کوئی تعلق نہیں ہو۔" سلطان: "بھلے آدمی، میں کہہ چکا ہوں کہ ان کی گفتگو سے تمہیں کیا تعلق، اب تم مجھے فوراً بتاؤ کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں مجھے ہرگز ناگوار نہیں ہوگا، ہاں اگر تم نے بتانے میں دیر کی تو یہ بات ضرور میری

وزیر: حضور! یہ اُلو

ان میں سے ایک اُلو کا لڑکا ہو اور
کا لڑکا ہو اس نے لڑکی والے
کیا تم پچاس اجڑے ہوئے گاؤں
کے جواب میں لڑکی والے اُلو نے

ایک شادی کا ذکر کر رہے ہیں
دوسرے اُلو کی لڑکی ہو جس اُلو
اُلو سے پوچھا کہ تم جہیز میں کیا روگے
جہیز میں دینے کے لیے تیار ہو؟ اور
کہا "یہ بھی کوئی بات ہوئی، آج

کل پچاس اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا حقیقت ہو، تم جانتے ہی ہو کہ سلطان محمد کی حکومت میں اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا کمی ہو، میں پچاس کے بجائے سو گاؤں آسانی سے اپنی لڑکی کے جہیز میں دے سکتا ہوں۔" سلطان یہ بات سن کر کچھ نہیں بولا، اس نے گھوڑے کو ایڑ لگائی اور محل کی طرف روانہ ہو گیا، وزیر بھی اس کے پیچھے پیچھے چل دیا، راستے بھر دونوں خاموش رہے، کبھی کبھی جب وہ درختوں کے جھنڈے سے نکلتے تھے اور چاند کی روشنی سلطان کے چہرے پر پڑتی تھی تو وزیر کو اندازہ ہوتا تھا کہ سلطان بہت شرمندہ اور غمگین ہو، جب وہ دونوں محل کے قریب پہنچے تو سلطان نے بہت دھیمی آواز میں وزیر کو مخاطب کر کے کہا، "میرا بہت ہی پشیمان ہوں کہ میں نے اپنی رعایا کے ساتھ بہت بُرا سلوک کیا ہو، جو لوگ گاؤں چھوڑ چھوڑ کر چلے گئے ہیں تم ان سب کو بلا لو، جو رُسہ میں شکار و غیرہ میں برباد کرتا ہوں، اب وہ میں ان برباد شدہ گاؤں کو آباد کرنے کے لیے صرف کروں گا، اور جہیز کے لیے سو گاؤں کے بجائے لڑکی والے اُلو کو ایک بھی اجڑا ہوا گاؤں نہ مل سکے گا۔"

سلطان محمد اپنے عہد پر قائم رہا، اس کی سلطنت کے اجڑے ہوئے گاؤں رفتہ رفتہ سب آباد ہو گئے، اور رعایا خوش حال ہو گئی، سب کو سخت حیرت تھی کہ سلطان کی طبیعت میں اتنا بڑا انقلاب کیوں کر پیدا ہوا۔ تاریک رات اور اُلوؤں کی باتوں کا حال وزیر کے سوا اور کسی کو معلوم نہ تھا۔



سانپ کا منہ ۱۸۰ ڈگری تک کھل سکتا ہے وہ سوائے سینگوں، ناخنوں اور کھڑوں کے سب کچھ سہم کر جاتا ہے۔ اگر صحیح طریقے سے کالا جائے تو کوبرا بھی ہر بات کو ان کی طرح چل جاتا ہے اور جب تک اسے مشتعل نہ کیا جائے وہ کاشا نہیں۔

تمام زہریلے سانپوں کے دوزہری دانت ہوتے ہیں، جو بڑے کی ہڈی میں مڑے ہوئے لگے ہوتے ہیں۔ یہ دانت نالی دار یا اندر سے کھوکھلے ہوتے ہیں۔ ان دانتوں کی جڑیں زہر کے غدودوں کا مسامہ ہوتا ہے۔ جب سانپ اپنے شکار پر حملہ کرتا ہے تو اس کا منہ کھلا رہتا ہے اور دانت آگے کی طرف نکل آتے ہیں۔ دانت گوشت میں گھس جاتے ہیں، منہ بند ہو جاتا ہے اور زہر دانتوں سے نکل کر زخم میں داخل ہو جاتا ہے یہ سب کام فوراً آکھ چکے ہو جاتے ہیں۔

جب سانپ کاشا ہے تو جسم پر دانتوں کے دو گہرے نشان پڑ جاتے ہیں۔ اگر سانپ زہر لانا ہو تو نشانوں کی ایک قطاری بن جاتی ہے۔ جب ایک کوبرا کاشا ہو تو جس جگہ کاٹا ہے وہ سرخ ہو جاتی ہے۔ تیس منٹ کے بعد شکار پر خود کی طاری ہو جاتی ہے اور ٹانگیں قریب قریب مفلوج ہو جاتی ہیں اور زبان اور جوڑیں درم ہو جاتا ہے۔ چند گھنٹوں کے اندر سانس اکھڑ جاتا ہے اور آدمی مرجاتا ہے۔ اگر زہر براہ راست دھواں خون میں داخل ہو جائے تو اعضا میں شدید آتشیں پیدا ہو جاتی ہے اور آدمی فوراً مرجاتا ہے۔ ہندوستان میں ہر سال بیس ہزار آدمی سانپ کے کاٹنے سے مر جاتے ہیں۔

سانپ کے زہر سے کئی بعض بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ہانگن انسٹیٹیوٹ میں ہر سال ۲۱۰۰ سانپوں کا زہر کھلا جاتا ہے اور اس سے دوائیں تیار کی جاتی ہیں۔ زہر اس طرح لیا جاتا ہے کہ ایک چھوٹے سے گلاس کے منہ پر ایک انکان دیا جاتا ہے اور

لوگ کہتے ہیں، سانپ گانا سننے کا شوقین ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جب کیرا بجاتا ہے تو وہ جھومنے لگتا ہے۔ یہ خیال سرتا سر غلط ہے۔ سانپ گانا ہی نہیں سکتا، مکے کاں ہی نہیں ہوتے۔ جب سپر ایمن بجاتا ہے تو وہ مین کو ادھر ادھر لٹاتا ہے۔ سانپ بعض مین کی حرکت کے ساتھ اپنے مین کو حرکت دیتا ہے۔ اس کے اودھ کچھ نہیں کرتا۔

ہانگن انسٹیٹیوٹ میں جو سائنسی تحقیقات کا ایک بہت بڑا ادارہ ہے سانپ زہر سے بعض بیماریوں کے علاج کے تجربات کیے جا رہے ہیں اور ان میں سے بعض بات کامیاب ثابت ہو چکی ہیں۔

سانپوں سے لوگ ہمیشہ ڈرتے رہے ہیں اور کچھ ایسا رعب اس کا انسان اری رہا ہے کہ وہ اس کی پرستش کرنے لگا اور اسے دوتا سمجھے لگا۔

سانپ سوائے نوڈی لینڈ اور قطب شمالی کے دنیا کے ہر حصے میں پائے گئے ہیں، مگر ان کی زیادہ تعداد گرم ہمیٹوں میں ہوتی ہے۔ سانپ کی دو ہزار پانچ سو دہائی سے چار سو ہندوستان میں پائی جاتی ہیں۔ لیکن سب سانپ زہریلے نہیں تھے۔ صرف چار قسم کے سانپ زہریلے ہوتے ہیں، کوبرا یا کالا سانپ، رزل ہینڈر، فی، کریٹ اور گپس۔

اگرچہ سانپ کے پھٹے نہیں ہوتے، پھر بھی ایک جبر جبر خلاف اس کی آنکھوں غافلت کرتا ہے۔ سانپ بیٹھ کے مل چلتا ہے، مگر اتنی تیزی سے چلتا ہے کہ اگر زمین کی ہٹیک ہو تو بارہ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چل سکتا ہے۔

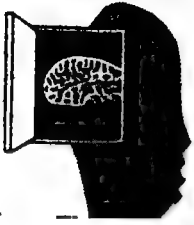
سانپ کچھ سے کوڑے چھٹکایاں، میدننگ اور چوبہ کھاتا ہے۔ جب سانپ بڑھ کر کھاتا ہے تو وہ کسی تاریک جگہ میں جا رہتا ہے اور کئی کئی دن تک پڑا رہتا ہے۔

اس پر سانپ سے کٹایا جاتا ہے۔ زہر کپڑے میں سے چھین کر گلاس میں پھینک جاتا ہے۔ ایک دفعہ کے کاٹنے میں کوہرا ۳۱ گرام زہر خارج کرتا ہے۔

زہر جب تازہ ہوتا ہے تو کچھ لیس دار کا لٹھا اور زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ تازے زہر میں بہت سے دانے سے ترسے جھنڈے ہوتے ہیں۔ یہ دانے جلد ہی گلاس کی تہ میں بیٹھ جاتے ہیں اور زہر خشک ہو کر جم جاتا ہے۔

سانپ کا زہر معالجاتی مقاصد کے لیے یونانی، ہومیوپیتھک، ایلمینٹیک اور ویدک طریق علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کوہرے کا زہر کینسر کے ایسے مریضوں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے، جن کا آپریشن نہیں ہو سکتا۔ خلل اعصاب، گٹھیما اور ایسے امراض میں جیسے درد اعصاب، جذام اور مرعہ کوہرے کے زہر سے نہایت کامیابی کے ساتھ تخفیف دور ہو جاتی ہے۔ آئندہ ویدک دواؤں میں کوہرے کے زہر کو جھشم یا کٹہ بنا کر فی کے ریسوں کے علاج میں استعمال کرتے ہیں۔ سب سے زیادہ کامیابی کے ساتھ سانپ کا زہر سانپ کے کاٹے کے لیے تریاق بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ہالکس اسٹینٹ ٹریٹ میں علم الاشراف کا محکمہ سنہ ۱۹۴۸ء میں قائم کیا گیا تھا۔ اس محکمہ کی نگرانی میں سانپوں کے لیے ایک کھلی ہوئی جگہ مخصوص ہے، جہاں سانپ پلے پڑتے ہیں۔ مادہ ان کے لیے ان کا قدرتی ماحول مہیا ہے۔ جو زہر اس محکمہ میں فراہم کیا جاتا ہے، وہ سیرم کے محکمہ کو اور دوسری لیبارٹریوں کو بھیجا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دہاں سانپوں کی عادتوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے، تاکہ ان کو صحیح طریقہ پر پالا جاسکے اور ان کا زہر حاصل کیا جاسکے۔



صحت کی جستجو



اور مرستہ کی تلاش

صحت اور ذہنی سکون انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ ہیں۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی کی جائے تو ہمیں بے اکثر لوگ اس دولت سے محالاً مال ہو سکتے ہیں۔

ہمدرد کا نصب العین لوگوں کی صحیح طریق زندگی کی طرف رہنمائی کرنا اور طب شرقی کے ذریعہ بیماروں کو تندرست بنانا ہے۔

ہمدرد لیبارٹریز میں صوبائی پرائیویٹ ڈانل کے ذریعوں کو جدید سائنسی اصولوں پر تشریح کر کے ایسی کم قیمت و زود درو آئیں اور مقویات تیار کی جاتی ہیں جو ہمارے مزاج کے عین مطابق ہیں۔

ہمدرد بیماروں کے لئے آپ شفا ہے اور ان پانچ شکایت کی کیل میں شب و روز شہک ہے۔

* طب شرقی کا تحفظ اور اس کی ترقی۔

* دوا سازی کے اصولوں کا قیام ایسی میڈیسن بنی اور ترقی۔

* کم قیمت لیکن میڈیسن معقولات اور مرگت کی فراہمی۔

* صحت اور قلب کے اصولوں کی تعلیم و ترویج۔

* عوام کی بے لوث خدمت۔

آپ کا عظیم دوا ساز ادارہ

ایک قوی سرمایہ

ہمدرد دواخانہ (دفعہ) پاکستان

گرجی - ڈھاکہ - لاہور - چٹانم

انتقار

”شعر و حکمت“

مصنف: نیر دلائی
صفحات: ۱۶۰ (مع خوبصورت اور دیدہ زیب جلد)
قیمت: ۱ تین روپے
ناشر: رضی الرحمن - ادارہ مطبوعات مجلس اہل سنت لاہور
کتاب کا نام ہی مصنف کے بیک وقت شاعر و محقق ہونے کی شہادت ہے۔ ابتدائی ۹۹ صفحات میں مصنف نے حکایت جن جن کے عنوان سے پندرہ ابواب میں اپنی شاعری کے مختلف ادوار کا خاکہ کے ہیں۔ ان ادوار میں اپنے حسب نسب، اصول علم و فن، شعر گوئی کا سیاسی رجحان، آخر شیرازی سے تعلقات، اپنی تخلیقات کی شان نزول اور اپنی تصانیف کے اسے میں جولانے کو طرے پر اسے بیان اختیار کیا ہے۔ اس اعتبار سے اس عنوان کو حکایت جنوں کے بجائے ”حکایات جنوں“ نام دینا زیادہ مناسب ہوگا۔ نیر صاحب ملک کے جلدیچانے نبض اور میساری اہل علم ہیں۔

اس مجموعے میں نظموں کی تقسیم بالخصوص عنوانات کے وقت کی تھی ہو۔ چھ عنوان ”شہر و نزل“ اور ۲۶ عنوان ”باد کیا گیا ہے۔ یہ شعر و حکمت کی کل کائنات۔

نیر صاحب کی شاعرانہ عظمت کا ناقابل انکار شہرت ہے کہ کوئی انفرادی لب و لہجہ نہ رکھنے کے باوجود وہ بہتر اور ذراں میں تنہا نظر آتے ہیں۔ ان کی سچے ممتاز خصوصیت ان کی حناز ہونے والی طبیعت ہے جو انسانی درد و غم سے لے کر شوق، یغی، نیم ننگا ہی اور نیم غریبی تک سے یکساں شدت احساس کے ساتھ متاثر ہوتی ہے۔

احترام و عقیدت کے معاملے میں ان کے طبیعتی توازن کا یہ عالم ہے کہ استاد حسین احمد دہلوی کے لئے کہ انہماں، حسرت، فخر علی خان، بڑی اور آخر شیرازی تک اور حسین بی بی اور بیوہ کے استور سے لے کر شہزادی ہارگریٹ تک سب کے لیے چشم براہ۔ ان کی پیشتر محسوسات، اتنی سبک اور حقیق کہ ساقی صندلیں پر غرائے سے لے کر خط حصن تک ہر جگہ موجود اور مری کی ساریوں سے سبک زبان شاعر و لیکن ان کی حشو و مری تک سب سے باخبر، الغرض انہی شاعری ایک پہلے سے کسی مڑاؤں کا گچڑ جو جس میں مذہب سے سیاست عشق و دوستی اور شاعری و سیاسی سبب جو جس شان و یدہ صفحہ ۳ پر ان کے شعر کا یہ مصرعہ ”رودتا ہوں نزارانہ مگر آنکھ نہیں حقیقت کے خلاف ہے۔ زار زار رونا اشکوں کی زبانی بے ولایت کرتا ہوں۔ اگر اس کی جگہ ”رودتا ہوں اس طرح لکھیری آج نہ نہیں“ کہہا تا تو مناسب تھا۔ ”اس طرح صوفی پر“ معطل علی پاکستان کے ادب و فضاں میں۔ لہذا ان کے ہر جگہ اور غور و فکر و ان ریل رات فضاں اور نزلے میں ایک گونا گونہ ناز و بلکہ بے محل ہے۔

صفحہ ۱۱ پر باجی شعر کے اس مصرعہ ”از مرنے“

آتش گاہ سے رنگارنگ بارش میں افق پاروں کو ہر روز چاہا
باندھا لیا ہر صبح تین اور صبح حالت از گھر ہوا تا ہوا
صفحہ ۳ پر کبیب مصرعوں اور شاعری کا یہ مصرعہ کہ کر
مصنف نے اپنی شاعری کو طبات پر تکیہ دی ہے صوفی
پر کفایت چننا اور صوفی کو بہار آید کہ ہر جگہ مطہر پیدا
کیا گیا ہے، یہ باوجود کوشش کے کہ میں نہ سکا۔ ان چند
اشعار سے قطع نظر جو مجھے میں نے شاعر کو نکالنے والے
اشعار ملتے ہیں اور ہر زخم خوردہ ذوق کی تسکین کے
کے لیے خاصا مواد میسر آجاتا ہے۔ کھائی چھپائی میاں
اور دیدہ زیب ہے۔ (دش ل)

”نبض دوران“

مصنف: پروفیسر شورش علیگ
ناشر: مکتبہ افکار رابلس روڈ۔ لاہور

صفحہ ۳۰۲
قیمت: ۱ روپے
پچھلے جنگ عظیم شروع ہونے سے کچھ پہلے ہندوستان میں ترقی پسند تحریک ادب کا آغاز ہوا جس نے نوجوان ذہنوں کو بے حد متاثر کیا۔ زندگی کی سنگین حقیقتیں انسانی اور شاعری کا اس موضوع میں گہنی اس تحریک نے بہت سے کہیں اور جوانوں کو سہارا دیا اور غم و خاشاک جلد ہی چھٹ گیا اور جس میں جان بحق وہ اپنے مطالعے، محنت و فکر کی بدولت سلطنت کیے۔ پروفیسر شورش علیگ کا شمار بھی ان شاعروں میں ہوتا ہے جو ان کی شاعری خلوص، سچائی اور ان کے افسانوں پر ان پر مبنی ہے۔ فیض اور مجاز کی طرح شورش بھی زمانہ انقلاب کے لیے برکت گاہے ہیں، شورش کی شاعری جذباتی انداز پر مبنی ہے جو انہیں، بڑے وسیع مروجوں میں ذکر محبوب اور حلوہ بتاں کے گیت گانے کے ہیں جن میں محبت کی آج بھی ہوا اور عشق کی نفسیات ہیں۔

موصوفیہ، دلفانیات، دشمن نگار، مشاعرہ شاداب اور خدا کے تحت کے حضور جیسے موشن نظموں شامل مجموعہ ہیں۔ تقسیم ہند سے پہلے کی نظمیں ہیں۔ شورش کا شعر غامض و غامض اور گہری کہیں شعلتی الفاظ موجود ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ ان کا فائنل کا اچھا مطالعہ ہے۔ وہ نظریہ اور غالب دونوں سے متاثر ہیں یہی وجہ ہے کہ ان کے ہاں حقائق کا حقائق، جمل، جذبہ اور فکر کی گہرائی سے بھرپور نظر آتا ہے۔ شورش کا شعر میں احساس کی شدت اور فکر کی گہرائی کا یہ زیادہ متوجہ کرتی ہیں اور مجھے خیال ہے کہ یہ شعر میں جو ان کی شاعری کو زندہ رکھیں گے۔ شورش کے الفاظ غلامی اس کی تصدیق کا سچے ہوتی ہے

میرے حساس دل میں درد ہے پاکستان کا
مجھے ہر شاعر، شاعر اشیاں معلوم ہوتی ہے
انقلاب اور حیات و کائنات کی ذیلی میں جو نظمیں ہیں
تقریباً سب ہی ٹکرائیں ہیں اور بعض نظمیں تو موضوع ادبیات
اول کے اعتبار سے ”میر“ کی ہیں ”خلاق کائنات“ ”مذکور
”استبداد و محنت“ ”نیا محبت“ ”دلگیر خوش چہرہ“ ”کتابا غیر
محبت“ ”دولت کی خدائی“ ”سانپ“ ”میرا ماحول“ ”کلیسا“ ”لوکا
نیل“ اور ”شہنشاہی“ ”نظمیں فکر و فن کا بڑا حصہ امتزاج
پیش کرتی ہیں اور شورش کی شاعرانہ صلاحیتیں کو تسلیم کرتی ہیں۔
شورش پاکستان کے کھڈاؤں کے شاعر ہیں، یہ ہے جو کچھ کہتے
ہیں ”دوب کر اور اپنے موضوع سے پوری طرح خلوص برت کر کہتے
ہیں۔ مجموعے کی ترتیب میں آخری صفحے ”مرد و ناسید“ میں ۲۰
خزینہ شامل ہیں، بعض دلائل ایک لکچر اور اصلاحات شامل
خوبصورت مجموعہ کلام ہے جو اپنی معنوی خوبصورتی کی بنا پر یوں درج
مطالعہ و دیتا ہے۔ (قرم بھی)

”کتاب نما“

صفحہ ۱۰۰ تقریباً ۱۰۰ - ناشر: ادارہ مطبوعات مشرق
یونیسکو کے ایجنٹ محمد امین کو مطالعاتی مواد کی تیاری کے سلسلے میں، ہر مکتبہ مدد دینے کا ایک مضبوط پروگرام بنا رکھا ہے اور ایران، برما، پاکستان، سیلون اور ہندوستان کے لیے ایک علاقائی مرکز کراچی میں ڈاکٹر سید احمد حسین نے ایک کی سربراہی میں قائم کیا ہے۔ کتاب نما کی ترتیب و تیاری ان کے سلسلے کی ایک کڑی، جو اچھی ترقی و زوال اور لکھنؤ کی باجی معاوضت سے منظر پر آتی ہے۔

ابتدائی ۳ صفحات میں کتاب نما کی اشاعت کی ضرورت پر روشنی ڈالی گئی ہے اور لکھنؤ کی تہذیبی سرگرمیوں کے کشمیر کو ہر شکر پیش کیا گیا ہے۔
اب تک جو فہرستیں پہلے سے سامنے آئی ہیں، وہ مختلف کتابی اداروں کی انفرادی کوششیں کہی جاسکتی ہیں۔ ان میں کوئی ایسی مخصوص فہرست نہیں نظر آتی جس میں مصنف کے نام ساتھ اور صفحات کے علاوہ کوئی اور ضروری تفصیل بھی ہو جسے محتاط نام کی ترتیب میں یہ تفصیلات تک موجود ہیں کہ کس موضوع پر کوئی کتاب ہے اور وہ کس درجے کی کوئی ہے۔ فہرست طبعاً، کتابا اشاعت، جن کا لفظ ”میر“ تک دیکھا گیا ہے، کس کوئی کتاب یا کوئی کتاب ہے، کتاب نما کی فہرستیں اور قابل قدر کوشش ہے۔ کتاب نما کی اشاعت سے اس دہائی کے انتہائی مصنفین کی کوششیں تفصیلات کی بجائے دفتر سے بجا کر ایک انسانی پسند کا فرض یاد کیا ہے۔ (دش ل)



ثقل سماعت کا علاج

شمالی نیوزی لینڈ کے ایک شہر پامرٹن میں ایک پندرہ سالہ لڑکی مٹی جو چھ سال سے بہری مٹی اور مہبت سے ماہر ڈاکٹروں کے علاج سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔ ایک دن وہ اپنی چھوٹی بہن سے کھیل رہی تھی، وہ بچی بہن کے ٹکدے مارتی تھی اور اس کی بہن اس کے ٹکدے پھینک کر مارتی تھی۔ ایک ٹکدے اس لڑکی کے اس قدر زور سے آکر لگا کہ وہ گر پڑی اور اس کا سر کوچ سے جا کر لگا، چند منٹ بعد اس کی ماں اس کے یہ الفاظ سن کر حیرت میں رہ گئی کہ میں اب اپنی طرح سن سکتی ہوں۔

چھوٹ کی بیماریوں کا خاتمہ

عالمی حفظانِ صحت کے ڈاکٹر جنرل ڈاکٹر این۔ جی کینڈاؤٹے نیویارک میں کہہ مستقبل قریب میں چھوٹ کی اکثر بیماریوں کا خاتمہ ہو جائے گا، ملیریا یا فصیح کے قریب ختم ہو چکا ہے، اس کے استیصال کے لیے جو منصوبہ بنایا گیا تھا وہ بہت کامیاب رہا، جو بیماریاں محقر قریب ناپید ہو جائیں گی وہ ہیں آتشک، چوکیا سل ودوق اور جذام۔ انھوں نے مزید کہا، "بلاشبہ کینسر اور امراضِ قلب کو بھی سائنس کے سامنے چھٹنا پڑے گا، ڈاکٹر کینڈاؤٹے نے یہ بھی کہا "عالمی حفظانِ صحت کی انجمن دوائی امراض کے علاج کے لیے بھی پوری طرح کوشش کر رہی ہے۔

شیر خوار بچے کے دل میں سُوتی

یوگوسلاویہ میں ایک آٹھ مہینے کے بچے کو اس کے ماں باپ اسپتال میں لے گئے اور بتایا کہ اس بچے کو دوسرے پڑتے ہیں اور اس کے ہاتھ پاؤں اٹھ جاتے ہیں۔ پہلے تو ڈاکٹر اس کا کوئی سبب معلوم نہ کر سکے لیکن جب ایکس رے کیا گیا تو معلوم ہوا کہ بچے کے دل کے اندر ایک سوادہ لچ کی سُوتی موجود ہے۔ بچے کے سینے پر کوئی سوراخ نہیں تھا جس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ سُوتی کئی روز پہلے دل میں داخل ہوئی تھی، یہ سُوتی بچے کے ماں باپ کو یوں لایا کہ ایک ہفتہ

فرشتے کے ہاتھوں شفا

اب سے سینتالیس برس پہلے جب ڈورون کی رین چھوٹی سی بچی تھیں تو وہ سخت بیمار پڑ گئیں تھیں، بائیس ڈاکٹروں سے مشورہ لیا گیا، ان سب کی رائے یہ تھی کہ رین اب زندہ نہیں رہ سکتیں، اس کے بعد وہ بے ہوش ہو کر گر پڑیں، وہ کہتی ہیں کہ اسی حالت میں ایک فرشتہ آیا اور اس نے مجھ سے کہا کہ اٹھ کر چلو پھرو۔

جب کہ رین کو ہوش آیا تو وہ فوراً اپنے بستر سے نیچے اتریں، اس وقت انھیں بھوک معلوم ہو رہی تھی اس لیے وہ سیدھی باورچی خانے میں پہنچیں اور وہاں گوشت اور پلنگ وغیرہ جو کچھ ہاتھ لگا کھا لیا، ڈاکٹروں نے ان کا پھر معائنہ کیا اور کہا کہ وہ بالکل تندرست ہو گئی ہیں۔

اسی دن سے کہ رین نے اپنی زندگی بیماریوں کی تیار داری کے لیے وقف کر دی اور برس دو ڈھائی ایک غیبی شفا بخشی کام کو قائم کر دیا، حال ہی میں موجودہ زمانے کے اس معجزے کی یادگار منانے کے لیے ایک بڑا اجتماع برس دو ڈھائی ہوا تھا۔

خودکشی جرم نہیں ہے

انگلستان میں ایک بل کا مسودہ تیار کیا جا رہا ہے جس کی رو سے خودکشی اس ملک میں جرم نہیں ہے گی۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن اور مجسٹریٹ ایسوسی ایشن کی ایک مشترکہ کمیٹی نے یہ سفارش کی ہے کہ شخص خودکشی کرنے کی کوشش کرے اسے مجرم نہیں قرار دینا چاہیے۔ کمیٹی کی رائے ہے کہ جو لوگ خودکشی کرنا چاہتے ہیں، ان کا کوئی تو دلچسپی نہیں ہے، ان کے علاج کی ضرورت ہے۔ قانون کا اس معاملے میں دخل دینا مناسب اور ضروری نہیں ہے۔

ضروری ہیں۔ انھوں نے اپنی سالگرہ کے موقع پر اپنے احباب سے کہہ کر ہم کو ملنے گرمی کے موسم میں اپنے گھر کے تالاب میں روزانہ تیرتے ہیں اور بلیئر ڈ اور برنج بھی پابندی کے ساتھ کھیتے ہیں۔ ان دونوں بہنوں کی شادیاں بیس برس کی عمر میں ہو گئی تھیں اور ان کے متعلق بعض بڑی دلچسپ کہانیاں لوگ سناتے ہیں، ایک بات ضرور یہ کہ اب تک وہ بہت چست اور تندرست ہیں۔ وہ دونوں اس درجہ ہم شکل ہیں کہ ان کے خاوند اور ان کی بیٹیاں تک دھوکا کھا جاتی ہیں۔

خوراک کے بجائے گولیاں

کینیڈا میں کچھ برطانوی فوج رہتی ہو، تین ہفتے تک ان فوجیوں کو غذا کے بجائے گولیاں کھلائی گئیں۔ یہ تجربہ ماہرین غذائے کیا ہو، یہ گولیاں اسی قسم کی ہیں جیسی ایورسٹ کی برطانوی ہم کے راکین کے ساتھ تھیں۔ یہ مقوی غذا کا راشن چھوٹی چھوٹی تحیلیوں میں رکھ کر تقسیم کیا جاتا ہو، ان گولیوں میں اتنے ہی حارے ہوتے ہیں جتنے محنت بخش غذا میں ہونے چاہئیں۔

فوج کے باورچی خانے کا تیار کیا ہوا کھانا کھانے والے سپاہیوں کو ان چھوٹی چھوٹی گولیوں کو غذا کے بدلے میں کھانے کے لیے مشکل سے راضی کیا جاسکا ان کی کسی طرح سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ان مٹی مٹی سی گولیوں میں زندگی کیوں کر گزاری جاسکتی ہو، بہت عرصہ کے ساتھ ان گولیوں کو کھانے والے سپاہیوں کا معائنہ کیا گیا، انھوں نے بیان کیا کہ ان گولیوں کے کھاتے ہی بھوک تو بالکل غائب ہو گئی، تین ہفتے کے بعد جب ان سپاہیوں کا وزن کیا گیا تو معلوم ہوا کہ ہر ایک سپاہی کے وزن میں ۱۵ پونڈ کا اضافہ ہوا ہو۔

کی دادی کی ایک سوئی کھو گئی تھی اور تلاش کرنے کے باوجود وہ نہیں ملی تو یہ ہوا کہ بچہ زمین پر گرا اور اس کے سینے میں سوئی اتر گئی یا پھر اس کی لے لے گود میں لیا ہو گلاس وقت سوئی اُتری۔

آپریشن خطرناک تھا، لیکن بچے نے اسے بہت اچھی طرح برداشت کیا۔ لی کے اندر سے نکال لی گئی اور اب اس کی صحت بحال ہو رہی ہو۔

آپریشن ہوتا رہا

بجلی کے تاریں خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے ایک اسپتال کے آپریشن روم آگ لگ گئی، ایک طرف بجلی بنانے والا بجلی کے تار ٹھیک کر نئی کوئرش ما اور دوسری طرف اس سے چند فٹ کے فاصلے پر ایک شخص کا آپریشن نا، آپریشن تھیلہ کی دیوار سے دھواں نکل نکل کر آپریشن کی میز تک پہنچ رہا تھا اور اس کے سامنے براہ راست کام میں مصروف تھے چار آگ بجھانے نا اسپتال میں پہنچ چکے تھے مگر آپریشن ایسی نازک منزل پر تھا کہ آگ بجھانے نا اندر نہیں آنے دیا گیا۔

اسپتال کے ایک منتظم نے کہا کہ آپریشن کو کسی طرح بھی نہیں روکا جاسکتا ہے کامیابی کے ساتھ انجام کو پہنچانا پڑا۔

معالجہ حکومت کے ہاتھ میں

اس سال کے شروع سے چیکو سلاوکیہ میں طب کی پرائیویٹ پریکٹس ی گئی، حکومت نے ایک قانون پاس کیا جو جس کی رو سے تمام ڈاکٹروں کے ڈاکٹروں کے حکومت کے حفظان صحت کے محکمہ سے متعلق ہو گئے ہیں نڈا ہوں اور یونیورسٹی کے پروفیسروں کو پرائیویٹ طور پر مریضوں کی اجازت دی گئی ہو، مگر انھیں بھی غریب مریضوں کو طبی سروسز کٹ اجازت نہیں ہو اور نہ وہ کوئی ایسی دوا کسی مریض کے نسخہ میں لکھ سکتے کی قیمت حکومت ادا کرتی ہو۔

اس نئے قانون کی رو سے چیکو سلاوکیہ میں ڈاکٹر بھی وکیلوں کی طرح ملازم ہو گئے۔

باغ کے لیے بلیئر ڈس

آرچ فری اسٹیٹ (جنوبی افریقہ) کے شہر مارکوریڈ میں ۹۱ سال لم نہیں ہیں، وہ کہتی ہیں کہ روزانہ بلیئر ڈ کا ایک کھیل ایک برنج کا رپابندی کے ساتھ روزانہ تیرنا یہ چیزیں ایک تندرست طویل عمر کیلئے



کمانس کا موزیلا

سعالبین

ضمیمہ ہمدرد صحت

فہرست ادویہ

ہمدرد

آئندہ صفحات میں ہمدرد کی فہرست ادویہ دج کی جارہی ہے۔ اس فہرست میں دواؤں کے ناموں کے علاوہ ان کے مفصل افعال و خواص دج ہیں۔ فہرست کے آخر میں 'نرخنامہ' بھی شامل کیا گیا ہے جس میں دواؤں کی خوردہ قیمتیں دج کی گئی ہیں۔

نرخنامہ میں کتابت کی بعض غلطیاں رہ گئی ہیں۔ اس لیے مندرجہ ذیل ادویہ کی قیمتیں دج کی جارہی ہیں۔ نرخنامہ میں بھی اس کے مطابق کر لیجیے۔

نام دوا	مقدار	قیمت	نام دوا	مقدار	قیمت
ٹائزل	خورد	۰ ۱۳ ۰	کشتہ حجر البہود	ایک تولہ	۰ ۰ ۲
ٹائزل	کلاں	۰ ۹ ۱	کشتہ خبث المہدید	ایک تولہ	۰ ۸ ۱
جوارش ہالینوس	۱۰ تولے	۰ ۱۳ ۲	فونہال گراپ مکپو	فی شیشی	۰ ۸ ۱
جوارش ہالینوس	۲۰ تولے	۰ ۴ ۵	ہمدرد بام	ٹیوب	۰ ۴ ۱
جوارش سفر علی قابض	۱۰ تولے	۰ ۳ ۲	ہمدرد مرہم	ٹیوب	۰ ۶ ۱
سفوف الاملاح	ایک تولہ	۰ ۱۲ ۰	ہمدرد بے بی ٹانک	ایک شیشی	۰ ۱۲ ۲
شافی	ایک شیشی	۰ ۱۲ ۲			
کسل چکن دوا	ڈیڑھ ماشے	۰ ۱۰ ۰			

نوٹ ۱۔ شافی، شربت اکیر خاص، شربت فلواد کی دج شدہ قیمتیں غلط ہیں باقی شربتوں کی قیمتیں ایسے فیکٹری پر اس ہیں۔

[illegible]

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	۲	دوغن اجائن
۰	۸	دوغن اکیر یو ایر
۲	۸	دوغن آله خاص
۱	۷	دوغن آملہ سادہ
۰	۱۳	دوغن بابونہ
۰	۱۵	دوغن بادام تلخ
۳	۲	دوغن بادام شیریں
۳	۱۲	دوغن برص جدید
۰	۱۴	دوغن بنفشہ
۱	۳	دوغن بیضہ مرغ
۲	۸	دوغن سعفہ
۱	۱	دوغن سلاقی
۱	۲	دوغن سمرغ
۰	۱۳	دوغن سماعت کشا
۱	۳	دوغن سورخان
۱	۸	دوغن سوزاک جدید
۳	۲	دوغن صندل
۱	۱۳	دوغن عقرب
۲	۸	دوغن کاہو
۰	۱۱	دوغن کچلہ
۲	۱۱	دوغن کدو شیریں
۳	۸	دوغن کلان
۲	۱۱	دوغن گندم
۲	۰	دوغن لبوب سبغہ
۱	۸	دوغن مقوی
۲	۶	دوغن مقوی دماغ
۱	۸	دوغن موم
۱	۳	دوغن ماحور

قیمت	پینگ	نام دوا
۷	۳	دوا المسک کرم
۱۲	۸	دوا المسک کرم املا
۶	۴	دوا المسک کرم اساد
۷	۳	دوا المسک کرم کبوتر
۲۹	۱۱	دوا المسک کرم املا
۱۰	۰	دولابی
۱	۹	دیا قوزہ
ذوبانی		
۱	۲	پینٹ
رُب انار ترش		
۳	۱۳	نصف میر
۳	۱۳	رُب انار شیریں
۳	۵	رُب انور شیریں
۳	۱۳	رُب توت سیاہ
۳	۱۳	رُب جامن
روحین		
۳	۹	روح اجائن
۸	۲	روح الہی
۳	۲	روح بادیان
۲	۸	روح بودینہ
۲	۳	روح شاہترہ
۵	۶	روح عشبہ
۲	۸	روح گاؤ زبان
۳	۲	روح کوبہ
۲	۴	روح مستی

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	۲	فیشیر مانیلا
۳	۰	فیشیر مانیلا
۱	۱۵	بادام
۳	۰	بنفشہ
۱	۲	خشاش
۵	۶	زرد
۳	۴	زہر مرہ
۶	۲	زلی ترش کف طلاء
۱	۹	مندل سادہ
۲	۱۳	اوزبان سادہ
۲	۸	اوزبان جنبری
۳	۱۲	زبان جنبری جدار
۲	۳	زبان جنبری جدار
۵	۶	زبان جنبری فص
۳	۴	زوارید
۷	۱۰	زوارید بھیکلاں
۳	۰	زلی جوہر والا
نئے ٹکڑے		
۳	۲	پینٹ
۱	۲	تولے
۰	۱۳	تے سنگ
۲	۷	پینٹ
۱	۱۲	تے نالیش
۳	۱۳	الکر کبیر
۲	۸	سکھیلی سادہ
۳	۱۳	سکھیلی کبیر
۱۹	۳	سکھیلی کبیر

نام دوا				قیمت				نام دوا				قیمت				نام دوا				قیمت			
پکینگ				پکینگ				پکینگ				پکینگ				پکینگ				پکینگ			
۱	۱۵	بوتل	عرق اللہ عظیم کوکاسنی	۱	۶	پینٹ	۶	۱	۱۲	ایک تولہ	۱۲	۲	۱۲	ایک تولہ	۱۲	۲	۱۲	ایک تولہ	۱۲	۲	۱۲	ایک تولہ	۱۲
۳	۹	۰	عرق مار اللہ سادہ	۲	۱۲	۰	۱۲	۲	۱۲	۰	۱۲	۲	۱۲	۰	۱۲	۲	۱۲	۰	۱۲	۲	۱۲	۰	۱۲
۵	۸	۰	عرق اللہ عظیم بنو کلاں	۱۰	۰	پینٹ	۰	۱۰	۰	۰	۰	۱۰	۰	۰	۰	۱۰	۰	۰	۱۰	۰	۰	۰	۱۰
۲	۴	۰	عرق مرکب فی خون																				
۱	۴	۰	عرق نیلوفر																				
۲	۱۵	۰	عرق ہرا بھرا																				
۱	۸	۰	عرق افستین																				
۲	۴	۰	عرق کاسنی																				
۲	۰	پینٹ	عروسک																				
ع				ع				ع				ع				ع				ع			
۱	۱۳	۱۰ تولہ	غانہ صن افزا	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰
ف				ف				ف				ف				ف				ف			
۲	۸	پینٹ	فرزین	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۱	۰	۱ تولہ	فولاد سیال	۱	۱۳	۰	۰	۱	۱۳	۰	۰	۱	۱۳	۰	۰	۱	۱۳	۰	۰	۱	۱۳	۰	۰
ق				ق				ق				ق				ق				ق			
۱	۸	پینٹ	قرص اجامیہ	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۰	۱۱	۲۰	قرص اصغر	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰
۰	۱۰	۲۰	قرص اکل	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۱	۴	۲۰	قرص بندش خون	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۰	۱۰	۳۰	قرص پودینہ	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۱	۱۵	۳۰	قرص تیغودید	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۳	۱۲	پینٹ	قرص جریان	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۱	۶	۳۰	قرص جمی جدید	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
۱	۲	۳۰	قرص حوازل	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰	۳	۶	۰	۰
ط				ط				ط				ط				ط				ط			
۳	۰	پینٹ	طلار اعظم	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰
۲	۱۲	ایک تولہ	طلار الحاس	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰	۲	۱۲	۰	۰
۳	۰	پینٹ	طلار شاد	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰	۳	۰	۰	۰

نام دوا			پکینگ	قیمت	نام دوا			پکینگ	قیمت	نام دوا			پکینگ	قیمت
ک														
۱	۲	کافورستیاں	۲۰	۱۰	۰	۱۳	قصر کشته سرب	۲۰	۱۰	۰	۱۳	قصر کشته سرب	۲۰	۱۰
۱	۸	کحل الجواهر	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته سنگ لری	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته سنگ لری	۲۰	۱۰
	۱۰	کحل بیاض	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته صدف	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته صدف	۲۰	۱۰
	۱۰	کحل بجنی دوا	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته طلا جدید	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته طلا جدید	۲۰	۱۰
۲	۱۲	کحل شفا	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته طلا خورد	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته طلا خورد	۲۰	۱۰
۳	۰	کرمار	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته طلا کلاں	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته طلا کلاں	۲۰	۱۰
۱	۳	کشته ابرک سفید	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته طلا ابریک	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته طلا ابریک	۲۰	۱۰
۱	۳	کشته ابرک سیاه	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته حقیق	۲۰	۱۰	۰	۲۰	قصر کشته حقیق	۲۰	۱۰
۱	۸	کشته ابرک کلاں	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد	۲۰	۱۵
۱	۲	کشته بیضه مرغ	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۳	۸	کشته تامیسر	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۲	۰	کشته جرایهرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۱	۸	کشته خبث الحیدر	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۲	۶	کشته زرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۲	۸	کشته سرب	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۶	۳	کشته سم الفار	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۱	۵	کشته صدف	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۱۶	۸	کشته طلا جدید	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۱۲	۱۰	کشته طلا خورد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۲۰	۰	کشته طلا کلاں	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۱۵	۸	کشته طلا مردابیک	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۲	۸	کشته حقیق	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۲	۹	کشته فولاد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۳	۸	کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۳	۳	کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵
۴	۰	کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵	۰	۲۰	قصر کشته فولاد سرد	۲۰	۱۵

نام دوا	پیکنگ	قیمت
کشتہ	تولہ	پیکنگ
کشتہ مخدومی	۱۳	۰
کشتہ مثلث	۳ ماشہ	۱
کشتہ مرجان جواہر	۳	۱۰
کشتہ مرجان سادہ	۸	۲
کشتہ مرکانگ	۱	۱۰
کشتہ مروارید	۱۱ ماشہ	۷
کشتہ نقرہ	۳	۱۵
کشتہ نقرہ جدید	۱۳	۹
گ		
گلشنہ گلاب	۳	۳
گندک سیال	۲ تولہ	۱
ل		
لبوب اعظم	پیکنگ	۵
لبوب کبیر	۱۰	۱۵
لرزین	پیکنگ	۲
لوق آب تربہ	۱۰ تولہ	۱
لوق آب شکر والہ	۱۰	۱۳
لوق باباوم	۲۰	۳
لوق ہندو	۱۰	۱
لوق ہندی	۱۰	۳

نام دوا	پیکنگ	قیمت
کشتہ	تولہ	پیکنگ
لوق سیلابی شہزی	۲۰ تولہ	۱۳
لوق شہیقہ	۱۰	۱۲
لوق ضیق انفس	۱۰	۵
لوق کتان	۱۰	۶
لوق معتدل	۲۰	۸
لوق نزل	۲۰	۱۱
م		
مالتی بسنت	۳ ماشہ	۱۲
ماربھی	پیکنگ	۱
ماہواری	پیکنگ	۲
مار الذہب	۱۰ ماشہ	۲
مار الصحت	پیکنگ	۳
مار اللحم	پیکنگ	۸
مثالی	پیکنگ	۸
مروارید سیال	۳ ماشہ	۱۳
مریم آشک	۱۰ تولہ	۲
مریم اشق	۱۰	۲
مریم جدوار	۵	۹
مریم خارش جدید	۱۰	۱۲
مریم داخلیدون	۱۰	۱۳
مریم رال	۵	۱۳
مریم رسل	۵	۹
مریم زودی بھنڈی	۵	۹
مریم سائید چیم	۵	۹
مریم کافور	۵	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت
کشتہ	تولہ	پیکنگ
مستورین	پیکنگ	۵
مصفی رحم	۱۰ تولہ	۱
معجون ازاراتی	۵ تولہ	۲
معجون آرد خرما	۲۰	۲
معجون اسپند	۱۰	۱۳
معجون بسد	۱۰	۴
معجون بواسیر	۱۰	۶
معجون ہمنین	۱۰	۱۱
معجون پیاز	۱۰	۱۰
معجون تلخ	۱۰	۳
معجون ثعلب	۵	۲
معجون لیمونش لولوی	۵	۵
معجون جذام	۱۰	۱۱
معجون جریان خاص	۲۰	۳
معجون جلالی	۵	۱۲
معجون کرج کوس	۱۰	۲
معجون چوب پینی	۱۰	۳
معجون چوب پینی بنفولہ	۱۰	۵
معجون چوب گودالی	۱۰	۲
معجون جوالہد	۱۰	۵
معجون کمری طوسی	۵	۳
معجون خشت الحدید	۱۰	۸
معجون دبیدالورد	۱۰	۱۵
معجون راج المونین	۱۰	۳
معجون ریگ ماہی	۱۰	۱۲
معجون زنجبیل	۲۰	۳
معجون سیدی یک	۱۰	۱۳
معجون سنگریض	۱۰	۸

نام دوا	پکینگ	قیمت
مجنون بہاگ سونڈ	۲۰ تولے	۲ ۳
مجنون میٹری خانی	۱۰ -	۲ ۱۳
مجنون شباب آور	پینٹ	۵ ۸
مجنون مندل	۱۰ تولے	۳ ۱
مجنون طلا	۲ -	۲ ۴
مجنون مشبہ	۲۰ -	۲ ۲
مجنون عقرب	۵ -	۶ ۹
مجنون فلاسفہ	۲۰ -	۲ ۲
مجنون کلاں	۱۰ -	۵ ۴
مجنون کلکلاخ	۲۰ -	۲ ۱۳
مجنون کندہ	۱۰ -	۲ ۸
مجنون لٹا	۱۰ -	۱ ۹
مجنون ادجار	۱۰ -	۲ ۱۵
مجنون ماسک لابلول	۱۰ -	۲ ۳
مجنون مروج الارواح	۲ -	۳ ۲
مجنون مصفی خاص	پینٹ	۲ ۱۱
مجنون مغلط جوارلی	۱۰ تولے	۳ ۰
مجنون عقل	۱۰ -	۱ ۹
مجنون ملوئی باہ	۱۰ -	۲ ۱۲
مجنون مقوی مدہ	پینٹ	۲ ۱۳
مجنون مقوی دمسک	۲ تولے	۳ ۰
مجنون موجرس	۱۰ -	۲ ۹
مجنون موسیانی	۲ -	۵ ۱۲
مجنون ہزل	۱۰ -	۲ ۶

نام دوا	پکینگ	قیمت
مجنون نانخواہ	۲۰ تولے	۳ ۹
مجنون نانخواہ مشی	۱۰ -	۴ ۳
مجنون نجاج	۱۰ -	۲ ۰
مجنون نسیان	۱۰ -	۲ ۱۴
مجنون راج والی	۵ -	۵ ۶
مجنون نقرہ	۲ -	۳ ۵
مفرج اعظم	۵ -	۴ ۴
مفرج بارد جوارلی	۱۰ -	۴ ۸
مفرج بارد سادہ	۱۰ -	۲ ۳
مفرج خاص	۵ -	۵ ۰
مفرج دل کشا	۵ -	۵ ۱۱
مفرج سوسبری	۵ -	۲ ۰
مفرج شابی	۱۰ -	۳ ۵
مفرج شیخ الریس	۵ -	۲ ۴
مفرج کبیر	۵ -	۵ ۱۳
مفرج مشکیں	پینٹ	۱ ۱۲
مفرج معتدل	۵ تولے	۲ ۱۲
مفرج یا قوی معتدل	۵ -	۵ ۴
ملند عجیب	پینٹ	۵ ۰
مستدوزا	پینٹ	۲ ۱۳
مسکے نظیر	پینٹ	۳ ۸
ن		
ناشف	پینٹ	۲ ۸

نام دوا	پکینگ	قیمت
نزلی	پینٹ	۳ ۰
نمک بوا سیر	ایک تولہ	۱ ۲
نمک جالینوس	پینٹ	۱ ۸
نمک مرگناک	ایک تولہ	۱ ۳
نوشادہ سیتال	۱ -	۰ ۱۰
نوشادہ لولوی	۵ -	۵ ۰
نوشادہ سادہ	۱۰ -	۱ ۹
فونہال	پینٹ	۱ ۱۰
نیوبا	پینٹ	۱۰ ۸
نیاغیر	پینٹ	۳ ۰
فی سا	پینٹ	۳ ۰
ه		
ہکٹولین	پینٹ	۱ ۱۲
ہمدرد بام خورد	۱۰ -	۰ ۱۰
ہمدرد بام کلاں	۲ -	۱ ۲
ہمدرد بے بی ٹانگ	-	-
ہمدرد پوڈر	۹ -	۱ ۹
ہمدرد مریم خورد	۱۱ -	۰ ۱۱
ہمدرد مریم کلاں	۳ -	۱ ۳
ہمدرد مخن	۵ -	۱ ۵
ہمدرد ہیرا زبل	۸ -	۲ ۸

سدر صحت

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

۲ مارچ ۱۹۶۰ نمبر ۳

اشارات

آج کل چین میں قدیم چینی طب اور جدید مغربی طب کو جمع کر کے ایک قومی طب کی تخلیق کی کامیاب اور سہمگیر مہم بڑی شدت سے جاری ہو۔ اس مہم کے آغاز سے پہلے چین میں طبّی مسائل میں اسی قسم کے انتشار خیال اور تنگ نظری کا دور دورہ تھا، جیسا کہ پاکستان میں ہم دیکھتے ہیں۔ مغربی طب کے حاملین خود اپنی ملکی طب سے ناواقفیت کی بنا پر قدیم چینی طب اور اس کے حاملین کو نظر حقارت سے دیکھتے تھے۔ لیکن ہر کوئی ان کی مخالفت میں اپنی اجارہ داری کے تحفظ کو بھی دخل ہو، جو انھیں صحتی امور میں ہمالیہ ملک کی طرح ایک عرصے سے حاصل ہو چکی تھی۔ بہر حال چین میں مغربی طب خود اپنی ملکی طب کو ایک آنکھ دیکھنا پسند نہیں کرتی تھی۔ لیکن موجودہ انقلاب کے بعد حالات بدلتے چلے گئے۔ نئی حکومت نے بہت جلد محسوس کر لیا کہ قدیم طب کو بروئے کار لانے بغیر صحتی مسائل کو حل کرنا ممکن نہیں ہو۔ دوسرے اس نے یہ بھی محسوس کیا کہ ہزار ہا سال کے انسانی تجربات، جو کم و بیش ایک صدی قبل تک صحتی ضروریات کے کفیل تھے، یکسر غیر مفید اور ناقابل اعتناء قرار نہیں دیے جاسکتے۔ ملک میں ہزاروں لاکھوں قدیم طب کے حاملین کبے کار کر کے ملک کی آبادی کو علاج کی سہولتوں سے محروم کر دینا بھی ایک پیچیدہ مسئلہ تھا، جو صرف اسی طریقے سے سمجھ سکتا تھا کہ قدیم اور جدید طبوں میں جہاں تک ممکن ہو مصالحت اور اشتراک عمل کی صورت پیدا کی جائے۔ چینی عوام اور قدیم طب کے حاملین نے حکومت کو اس بات پر آمادہ کر لیا کہ وہ قدیم طب کا اچھی طرح جائزہ لے کر یہ معلوم کرنے کی کوشش کرے کہ کس حد تک اس کے ذریعے صحتی مسائل کو حل کیا جاسکتا ہو۔

یہ تجربہ شروع کر دیا گیا اور تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ قدیم طب کے ذریعے نہ صرف یہ کہ اکثر امراض کا علاج کیا جاسکتا ہو بلکہ اس میں ایسے امراض کا بھی کام یاب علاج ہوتا ہے جو ابھی تک طب جدید کے قابو سے باہر ہیں۔ معلوم ہوا کہ بعض امراض جن کا تدارک طب جدید میں صرف آپریشن ہی سے کیا جاسکتا ہو، طب قدیم کے ذریعے عمل جراحی سے بغیر رفع کیے جاسکتے ہیں۔ یہ تجربات مغربی طب کے حاملین نے جیسا کہ وہ خود اقرار

۱	ت	ادارہ
۳	کے خیالات	
۴	ب	لوی پو۔ یوینگ چنگ
۹		
۱۰	مدائی عطیہ سے فائدہ اٹھاتے ہیں	
۱۱	حکیم عطاء الرحمن	
۱۳	نغمہ دُوراں	پروفیسر عبدالعلیم ہاشمی
۱۵	دلوں بچے کو سمجھیں	
۱۷	اکانٹ (ڈرامہ)	ہنس شیرر
۲۱	جنس	شوکت بھانوی
۲۳	اناک	
۲۵	نیشن	یحیٰم اقبال حسین
۲۷	ورزشیں	موسیٰ اقبال حسین
۲۹	فدا (نظم)	ابن الحسن فکر
۳۱	وجواب	ادارہ
۳۲	اعصاب چمکا را	ہمالیوں خیام
۳۶	افسانہ	محمد احمد
۳۹	کا جادو	جیٹ اللہ رشتی
۴۱	ایک داستان گو	وجیدہ نسیم
۴۵	۷	

نہ چار پہلے

مغربی رائے عامتہ سے مجبور ہو کر نہایت بے دلی اور شک و شبہ کی حالت میں شروع کیے تھے، لیکن یہم تجربات نے ان کی آنکھیں کھول دیں۔ چین میں رائے عامتہ کی اصل حکومت کا وہ سرنام ہو۔ وہاں کسی شعبے میں بھی شخصیتوں کی ذاتی رائے یا سیاسی کا انحصار نہیں ہوتا۔ بہر حال چین میں یہ تجربہ نہایت کامیاب رہا اور وہاں کی حکومت اس کامیاب حل پر نہ صرف مطمئن بلکہ نازاں ہو اور سارے عالم کے سائنس دانوں کی نگاہیں چین میں موجودہ طبی ارتقا کا گہری دلچسپی سے جائزہ لے رہی ہیں۔ بہارت بھی چین کے نقش قدم پر چلنے کی کوشش کر رہا ہو اور خود وزیر صحت ویدک طریقہ علاج میں ریسرچ کے شعبے کی نگرانی کر رہے ہیں۔ سارا مشرق مغرب کی گونا گونا گونہ تعلیم سے آزاد ہوتا جا رہا ہو۔ کوئی شخص اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ پاکستان کا قیام اس لیے عمل میں لایا گیا تھا کہ ہم غیروں کی جبری تقلید سے آزاد ہو کر اپنے قومی نظریات اور اپنی پسندیدہ روایات کے مطابق زندگی بسر کر سکیں۔

خدا کا شکر ہے کہ بنیادی جمہوریت کے نفاذ کے بعد سے ماحول بدل چکا ہو اور نسبتاً صحت مند فضا پیدا ہو چکی ہو۔ اب ہم سے کوئی یہ نہیں کہتا کہ سیاست و معاشرت اور علوم و فنون میں یورپ کی نقالی کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہو۔ ان لوگوں کا دُور گزر گیا جو ہم سے یہ کہتے تھے کہ ہماری ہر بات بڑی اور بلائی ترک ہو اور فیصلہ کی نقالی اور پیروی ہی میں ہماری نجات ہو۔ غیر ملکی ایجنٹوں اور تنگ نظر نقالوں کا عہد ختم ہو چکا ہو۔ ہر مسئلے کو مخصوص ملکی حالات، قومی نظریات اور ملحقہ عامتہ کے تحت حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہو۔ اس لیے ضرورت ہو کہ بالواسطہ چھوڑ کر قومی تعمیر کے ہر شعبے میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لیا جائے جوہر کی دعوت ہر خاص و عام کو حکومت کی طرف سے دی جا رہی ہو۔ اب مجھ مسائل رائے عامتہ کے ذریعے طے کیے جائیں گے، جو بالکل آزاد ہوں گی۔

قوم کی تعمیر کے سلسلے میں صحت ماحول کا مسئلہ ایک بنیادی مسئلہ ہو۔ صرف طبیائی کو نہیں بلکہ ہر شخص کو صحت و صفائی کے متعلق اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا چاہیے۔ صحت کا مسئلہ ابھی تک پاکستان میں اُلجھا ہوا ہو۔ اس کو سلجھانے میں پورے ملک کو اپنے فرائض محسوس کرنے چاہئیں۔ ہمارے ڈاکٹر ابھی تک ملکی طب سے ابھی طرح ناواقف ہیں جس طرح چین میں تھے۔ چین کے حالات بالکل پاکستان کے سے تھے۔ اس نے صحتی مسائل کو اس طرح حل کر لیا جس سے حوام اور حکومت دونوں مطمئن اور مسرور ہیں۔ اس جدید طریقے سے چین میں فنی ارتقاء اور شان دار ترقی کے امکانات روشن سے روشن تر ہوتے چلے جاتے ہیں اور قلیل عرصے ہی میں فن طب نے چین میں بڑی ترقی کی ہو۔

ضرورت ہو کہ پاکستان میں بھی نری نقالی کے دُور کو ختم کر کے آگے قدم بڑھایا جائے۔ پاکستان میں کامل طور پر مغرب کی پیروی کر کے کوئی قابل ذکر خدمت انجام نہیں دی جاسکتی اور نہ صحتی مسائل ہی کو حل کیا جاسکتا ہو۔ چین کی طرح ہماری قدیم ملکی طب میں بھی ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن کو ارتقاء دینے ہم نہ صرف اہل ملک کی خدمت کر سکتے ہیں بلکہ تحقیق اور اخراج کے میدان میں بھی ترقی یافتہ اقوام کے ساتھ برابر کے شریک ہو سکتے ہیں۔ دنیا کے سارے جہیں وہ چیزیں پیش کرنا چاہئیں جو ہمارے پاس ہیں اور دوسروں کے پاس نہیں ہیں۔ اسی صورت سے ہی ہم بیرونی ممالک میں اپنے لیے بلند تر مقام حاصل کر سکتے ہیں۔ دُوسرے ملک ہمیشہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ ہمارے پاس اپنا کیا ہو۔ نری نقالی کی کہیں قدر نہیں کی جاتی، بلکہ حقارت کی نظر سے دیکھی جاتی ہو۔ ریسرچ میں محض مغرب کے نقش قدم پر چل کر ہرگز ہم کوئی نمایاں کامیابی حاصل نہیں کر سکتے، کیوں کہ ہم ان وسائل سے محروم ہیں، جو ان کے پاس ہیں اور ان وسائل کے حصول میں ہم کسی ان کی ہمسری نہیں کر سکیں گے۔ یہ وسائل ان کے ساتھ خاص ہیں۔ ہم اپنے طرز پر چل کر ہی نمایاں ہو سکتے اور طاہر حکمت میں قابل قدر اضافہ کر سکتے ہیں۔ ہم اور باب حل و عقد کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ آپ کے ملک کی طب میں بھی ایسی چیزیں موجود ہیں جن کا بڑا طب مغرب میں نہیں ہو اور ہم بھی چین کی طرح مشرقی اور مغربی طب کو ایک وحدت میں سمو کر ایک ایسی ترقی یافتہ پاکستانی طب کی تخلیق کر سکتے ہیں جو نہ صرف ہمارے ملک کی بہتر طور پر خدمت کر سکے، بلکہ دُوسرے ملکوں کے لیے بھی مشعل راہ ثابت ہو۔ نقالی اور ترجمے سے آگے بڑھ کر اب ہم اپنے مستقل فن کی اصلاح لانے کی ضرورت ہو۔

اسی اشاعت میں ہم ایک مضمون کا ترجمہ پیش کر رہے ہیں۔ یہ مضمون دو چینی ڈاکٹروں کا لکھا ہوا ہو، جنہوں نے بنیادی طور پر ایلو پیچی کی تعلیم پائی ہو اور اب قدم چینی طب پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ اس ریسرچ سے پہلے انہوں نے چینی طب کی نظری اور عملی تعلیم حاصل کی ہو۔

قارئین کے خیالات

ہمدرد محبت کے متعلق قارئین کرام اپنے مشوروں اور خیالات سے ہمیں نوازتے رہتے ہیں۔ ہم ان کے لیے شکر گزار ہیں۔ ذیل میں ایسے چند خطوط کے اقتباسات درج کیے جا رہے ہیں۔

ہمدرد محبت کا تازہ ترین شمارہ پڑھا۔ ہمدرد محبت ویسے بھی کچھ کم نہا لیکن تازہ شمارہ تو آپ نے نہایت خوبی کے ساتھ پیش کیا ہے۔ اُمید کہ آپ آ اس سے بھی بہتر بنانے کی کوشش کریں گے۔

الماس بیگم، لاڑکانہ

اس دفعہ ہمدرد محبت رسالہ بہت دیدہ زیب ہوا اور پر لطف۔ سرورق کا تو کیا کہنا جواب نہیں اور اندر؟ وہاں تو علمی و عملی خزانہ پوشیدہ ہے۔ میری دعا ہو کہ ہمدرد محبت دن و دوئی رات چمکنا ترستی کرے۔ آمین۔

ایم۔ قادر طور۔ خریدار ۳۴۳

اگرچہ میں ایم۔ اے (انگریزی) کا متعلم ہوں لیکن بایں ہمدرد محبت رسائل میں سب سے زیادہ پسندیدہ جریدہ ہمدرد محبت ہے۔ اسی لیے میں نے ا کوشش کے بل بوتے پر کافی کاپیاں بطور ریکارڈ جمع کر رکھی ہیں۔

محمد افضل، سرگودھا

ہمدرد محبت کا کافی عرصے سے مطالعہ کر رہی ہوں۔ اور اسی مطالعے مجھ میں یہ خط لکھنے کا اعتماد پیدا کیا۔ ہمدرد محبت ملک کا بہترین جریدہ ہے۔ مسرت نسیم سعید ام۔ اے۔ سرگودھا

ہمدرد محبت مجھے ہر لحاظ سے پسند ہے۔ رسالہ کو ابھی دفعہ پڑھنے کے بعد میری خواہش ہوئی کہ اسے دوبارہ بار بار پڑھا جائے۔ میں جتنی بھی تعریف کروں گا ہو اور اسکی تعریف کرنا ایسا ہے جیسے سورج کو چرخ دکھانا۔

عبدالجبار خان غوری خانیوال۔ ضلع ملتان

میں رسالہ ہمدرد محبت بڑی توجہ سے پڑھتا ہوں۔ ہر طرح سے کچھ معلومات ملیں اصالہ کرتا ہوں۔ الحمد للہ

محمد رمضان نقشبندی۔ لاہور ضلع کراچی

ہمدرد محبت ماشاء اللہ بڑا دیدہ زیب اور مضامین کے لحاظ سے نہایت مفید اور بے حد ہی دلچسپ ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جملہ مصائب سے بچا کر بام عروج پر پہنچائے۔ آمین۔ کاروبار کی ترقی کا انحصار خلوص نیت اور خیرات و صدقات پر مبنی ہوتا ہے سو یہ دونوں تینوں چیزیں آپ کے ہاں افراط سے ہیں۔ انشاء اللہ یہ ادارہ، یہ دو احفانہ، یہ کالج اور یہ مطبع تمام پاکستان میں عظیم الشان ہو کر رہے گا۔ اللہ تعالیٰ بطفیل نبی المکرم (صلی اللہ علیہ وسلم) آپ کی بھی عمر دراز فرمائے۔ آمین..... میں پندرہ سال سے ہمدرد محبت کا پابندی کے ساتھ مطالعہ کر رہا ہوں۔ فائل موجود ہے۔

میاں بشیر احمد لاہور ریلوے اسٹیشن

اب کی بار ہمدرد محبت کا پرچہ بڑی زیب و زینت سے شائع ہوا ہے واقعی یہ ادارہ کی بڑی خدمت ہے جس کے متعلق جتنا لکھیں کم ہوگا۔

سید شاہ کربخاری ایڈیٹر نوجوان جیکب آباد

بندہ نے ہمدرد محبت اس ماہ کا پڑھا۔ واقعی آپ کے وعدہ کے مطابق کافی تبدیلیاں کر دی ہیں۔ ویسے تو پہلے ہی کافی اچھا تھا مگر نئی انقلابی تبدیلیوں کی وجہ سے تو اور بھی بڑھ گیا ہے۔ چودہویں سردار محمد خاں فضل گنج لاہور

چینی طب

از نووی پو اور یوینگ چنگ
برپین میں چین کی روایاتی طب کے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے معالجین

میں مغربی طب کے ایک ادالے نے، جو حکومت سے فوری تعلق رکھتا تھا، حکومت کو ایک ایسے قانون بنانے پر اگسیا جس کی رو سے چین کی روایاتی طب کو صفر بہستی سے یکسر نابود کر دیا جائے۔ چینی روایاتی طب کے حکیموں نے اس کی مخالفت کی اور وہ اس سخت جال ثابت ہوئے کہ مغربی طب کے حاملین کو نامرادی کا سہہ دیکھنا پڑا اور وہ قانون پاس نہ ہو سکا لیکن اس کا نتیجہ ضرور ہوا کہ چینی طب کے حاملین کی پریکٹس بہ سختیاں بڑھ گئیں۔

کیونسلٹ پارٹی نے ہمیشہ دونوں طبوں کے اتحاد و اشتراک کی وکالت کی اور وہ فوری درجے کی حفاظت اور فروغ کی حامی رہی۔ ۱۹۴۴ء میں جب کہ جاپان سے جنگ جاری تھی چین میں ماؤ نے کہا تھا:

”دونوں طبوں کو تختہ ہوکرام کرنا چاہیے، اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہے۔ روایاتی طب ہزاروں سال کے علم و عمل کا پختہ پروگرام ہے۔ تجرباتی ہو لیکن اس کے نتائج محتاط اور عمیق عملی تجربات و مشاہدات پر مبنی ہیں۔ اگرچہ جاگیردارانہ نظام نے ایک عرصے سے اس کے ساتھ معاملہ زوروش اختیار کر رکھی تھی لیکن اس کا کچھ بگاڑ نہ سکا۔ کیونکہ وہ تجربات کی دولت سے مالا مال تھی اور اس کے پاس اپنا ایک مکمل نظری قانون تھا چینی طب کو کسی صورت سے مسترد نہیں کیا جاسکتا، بلکہ اس کو سیکھ کر ترقی دینے کی ضرورت ہے۔“

اس پالیسی کی روشنی میں آزادی کے بعد چینی طب کے خصوصی طب اور اسپتال قائم کیے گئے اور چینی طب کی سفنکاری A.C.U.PUNCTURE کے نتائج کی وسیع پیمانے پر اشاعت کی گئی۔ لیکن ہم مغربی طب کے حاملین میں سے اکثر ایسی تک اس کو عطا ہی ہی سمجھتے تھے۔ جدید مکتب خیال سے چینی طب کے نظریات و کلیات

روایاتی چینی طب اور جدید مغربی طب کو جمع کر کے ایک ترقی یافتہ طب کی تخلیق کے لیے جو ملک گیر مہم جاری ہو، اس میں اس بات پر زور دیا جا رہا ہے کہ جدید طب کے تربیت یافتہ اقل الذکر (چینی طب) کا مثلاً العدرکین تاکہ جدید سائنسی تکنیکیں اور طریقہ کار کو صدیوں پرانی قومی روایات پر مطبق کیا جاسکے اور اس کی خوبیوں کو اپنے اندر جذب و اخذ کر لیا جائے۔ جدید طب کے فائز تحصیل طلباء کو جو طب کا دو تین سالہ تجربہ رکھتے ہوں، قدیم طب کا ایک خصوصی نصاب پڑھنا پڑتا ہو، مثلاً ہنگوان جیتر طبیبوں، سرچون، ماہرین امراض اطفال، ماہرین فن ولادت، ماہرین امراض نسوان اور ماہرین امراض چشم میں سے ہیں جنہوں نے سب سے پہلے اس نصاب کی تکمیل کی۔ اس نصاب کی تعلیم کی مدت دھائی سال تھی۔ اس کی ابتدا ۱۹۵۵ء میں چینی روایاتی طب کے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ واقع پکین میں کی گئی۔

دو طبیں :- قبل اس کے کہ ہم اپنے تجربات بیان کریں، چین کی طبی حالت پر روشنی ڈالنا ناگزیر معلوم ہوتا ہے۔ چین کی روایاتی طب کئی ہزار سال قدیم پروادرس کے باوجود لاکھ طالبین شہروں اور دیہاتوں میں پھیلے ہوئے ہیں۔ مغربی طب کی تعلیم پہلے پہل انیسویں صدی کی ابتدا میں مشنریوں نے شروع کی تھی۔ آج کل شہر نرا طب مغرب کے ڈاکٹر موجود ہیں، جو زیادہ تر شہروں تک محدود ہیں۔

کونٹراننگ کے تحت یہ دونوں طبیں ایک دوسرے سے دست درگرا رہا ہیں۔ سیاست اور ثقافت پر ہر مشنریت کے غلبے کی وجہ سے چینی روایاتی طب کو حکمران کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ اس لیے چینی حکیموں کا سماجی معیار بہت گہرا تھا اور ان کے فن کو ان سائنسی فنک کا لقب دے کر نہیں چڑایا جاتا تھا۔ کونٹراننگ نے انہیں پریکٹس کے لیے لائسنس دینے سے انکار کر دیا تھا جی کہ انہیں مدارس کو ملنے اور رسائل شائع کرنے کی بھی اجازت نہیں تھی۔ ۱۹۲۹ء

لی اصطلاحیں اس قدر مختلف ہیں کہ ہم خیال کرتے تھے کہ طب جدید ہی نہیں ہے۔

کیوسٹ ہارنی نے دونوں قسم کے معالجین کو یکجا کرنے کی غرض سے مغربی طب کے باوجود ڈاکٹر اور کھانہ پرانے مسائل کا ممکن حل یہ ہے کہ جدید طب کے ڈاکٹر وایاتی طبکا میں انہی کہ چینی طب کے معالجوں کو جدید طب کے پٹھن پر جوڑ دیا جائے (کیوں کہ بچے ڈاکٹر اپنی ملکی زبان بھی سمجھتے تھے) اس صورت سے ہر دو مکتبوں سے بہترین کو ایک تری یافتہ طب کی تخلیق کی جاسکے گی اور طبی مغرب تنہا ہرگز نفوس کی بے مسائل سے کبھی عہدہ برآ نہیں ہو سکے گی۔ یہ تو طب کے میدان میں بیرون پر چلنے کی پالیسی۔

ہم نے شرط اللہ شروع کر دیا :- ہم خود اپنے متعلق بیان کر رہے ہیں۔ ہم مال پچلے مغربی طب کی تعلیم حاصل کی تھی۔ ۱۹۵۵ء میں ہم نے التہا پانچ قسم متعلق پڑھا تھا کہ چینی طب کے ذریعے اس کا کامیاب علاج کیا گیا ہے مغربی سائنسک ت کے ساتھ شیشیا چوگک (صوبہ ہوئی) کے اسپتال میں اس کا تجربہ کیا گیا۔ یہ معلوم ہوا کہ یہ علاج پچاڑنے کی حد موثر ہے۔ اس طریقہ علاج کو وزارت صحت نے یا اور تمام ملک اسکو اختیار کر لینے کی سفارش کی۔ اس چیز سے متاثر ہو کر ہم مغربی لیمز یافتہ ڈاکٹروں نے اس باسیرج کو رس میں داخلے کے لیے اپنے نام پیش کر دیے۔ مانے میں طب جدید کے حاملین کے لیے کھولا گیا تھا۔

تیس ماہ کے مطالعہ میں ہم نے پندرہ جیسے نظریات کا مطالعہ کیا اور مشہور (جھکوں نے ان کی ہمارے سامنے توضیح کی۔ ان کے خیالات زیادہ تر قدیم ماہوں اور تصانیف سے ماخوذ تھے۔ ہونگ کی فی چنگ چینی طب کی قدیم ترین کتاب یہ کتاب اٹھارہ جلدوں پر مشتمل ہے جس میں اکیاسی ابواب ہیں۔ اس میں بزرگھو صحت کے بنیادی نظریات پر پانچویں صدی قبل مسیح سے دوسری صدی قبل مسیح کے مصنفین کا مواد جمع کر دیا گیا ہے۔ سفنگ ہن لی (کتاب الحمیات) اور بوی یا ڈوہ (کتاب الکلیات والاصول) جو دوسری صدی عیسوی میں ہونگ چنگ نے تصنیف کی تھی، بھی داخل نصاب تھیں۔ دوسری کتاب کے علاوہ دوسرے امراض پر لکھی گئی ہیں اور اس میں بہت سے مفید نئے بھی تھیں۔ ننگ چینی چنگ (کتاب الادویہ) تقریباً پہلی صدی عیسوی میں ۱۰۰۰ء میں ۳۰۰۰ ادویہ اور ان کے استعمالات کا بیان ہے۔ یہ بھی داخل نصاب ہے۔ ہم اپنے دل میں بہت سے سوالات کے لیے سرچ (انٹرنیٹ) میں داخل ہوئے تھے

ہم سوچتے تھے کہ کیا واقعی چینی طب موثر ہے؟ کیوں نہ ہو علاج مریضوں کو صرف کلام کے لیے تو قائم نہیں ہو جاتا؟ لیکن حقیقی کیسوں پر مشاہدے ہمارے شبہات کو زائل کر دیا۔ قدم بردار کے نام مریض تھے جن کی حالت مغربی علاج سے روز بروز بد سے بدتر ہوتی چلی جا رہی تھی۔ امتحان سے معلوم ہوا کہ ان کے گردے برائے نام کام کرتے ہیں چینی حکموں نے ایک مکھڑ پھر کر دیا، جس کو مریضوں نے کئی ماہ متواتر استعمال کیا۔ اس مکھڑ کے استعمال سے نمایاں فائدہ ظاہر ہوا۔ ایک مریض کا گردہ بالکل صحیح کام کرنے لگا اور دوسرے مریض کے گردے کے فعل میں صرف نہایت خفیف سی کمی باقی رہ گئی اور دونوں میں اور زیادہ کامیابی تمام علامات ناؤد ہو گئیں۔

لیکن ہمیں ابھی تک یقین نہیں آیا تھا کہ طب چینی حاد امراض میں بھی کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔

۱۹۵۸ء کے موسم خزاں میں ایسی لڑی پیش کے اٹھارہ مریضوں کو چینی چکی بوٹیوں کا ایک مکھڑ دیا گیا۔ اوسطاً ۳۰ گھنٹے میں مریضوں کا ٹمبر پھر نازل ہو گیا اور تقریباً ساڑھے چار دن میں پاخانے کی حالت بالکل صحیح ہو گئی اور بعد میں کسی قسم کا دوبارہ ظاہر نہیں ہوا۔ بعض مریضوں میں یہ مکھڑ سلفا گوئیڈرین اور اسٹریپٹامین سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوا۔

قدم لوز زمین حاد کے دس مریضوں میں ہم نے چینی طب سے بہترین نتائج کا مشاہدہ کیا۔ ان میں کئی مریض ایسے تھے جو چینی سلیس سے حساسیت کا شکار ہو چکے تھے۔ ان کا صرف چینی سوزن کاری ACUPUNCTURE سے علاج کیا گیا۔ ایک سوئی جبارے کے زاویہ کے پاس داخل کی گئی اور دوسری زندہ اعلیٰ کی جانب دوسری عظم شطی کے قریب یا تھکے پشت پر تمام کیسوں میں درد یا تو یکایک بالکل غائب ہو گیا اور نہ کم ضرور ہو گیا۔ اس کے بعد ایک جوشاندہ تجویز کیا گیا اور مریض صرف دو دن میں شہیک ہو گئے۔

ہم نے یہ بھی دیکھا کہ عضوی امراض کی ابتدائی حالتوں میں چینی طب خوب کام کرتی ہے یعنی ایسی حالت میں جبکہ عضویہ میں کوئی تغیر نظر نہ آتا ہو۔ ہم یہ بھی دیکھنا چاہتے تھے کہ ایسی حالت میں جبکہ اعضا میں عضوی نقصان پیدا ہو چکے ہوں، چینی طب کیسا کام کرتی ہے؟ تھیم الکلید مع استسقاء زنی میں چینی طریقہ علاج سے اچھے نتائج برآمد ہوئے۔ اس کا علاج ایک سہل مزاج سے کیا جاتا ہوا اور اس کے بعد مریض کی قوت ملاحظت کو طاقت دینے کے لیے ایک مقوی دوا دی جاتی ہے۔

تشخیص، علاج، کلیات (نظریات)۔ اگرچہ امراض کے جو اہم اور تشہب

(دائیں) سے چینی طب واقف نہیں ہے، لیکن ان کا نفع بخش علاج اس میں موجود ہے۔
 کچھ بڑے ایک مریض نے دیکھ کر حاکم کا مطلب میں آیا۔ اس کی تشخیص یہ کی گئی کہ اس کے معدے
 اور آنتوں میں جراثیمی سمیت موجود ہے۔ ایٹروپین کے انجکشن سے اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا،
 لیکن چینی طریقے کی سوزن کاری سے اس کا درد فوراً ختم کیا۔ یہ سوزنیاں پانچ مختلف
 مقامات پر داخل کی گئیں۔ ایک گھنٹے بعد جب یہ سوزنیاں نکالی گئیں تو مریض بالکل
 بخلا چکا ہو کر اپنے گھر چلا گیا۔

چینی طب میں مرض کی جملہ علامات پر غور کیا جاتا ہے اور مریض کے پورے جسم کا
 اچھی طرح معائنہ کیا جاتا ہے اور علامات کو ”چنگ“ کو نظر ہے“ کے مطابق ربط دیا جاتا ہے۔
 اس نظریے کی روش سے جسم میں کچھ راستے مانے جاتے ہیں جن کا تعلق ہوا و خون سے
 جو بعض علاقوں کے متعلق مغربی طب کی روش سے کوئی ربط قائم نہیں کیا جاسکتا،
 لیکن چینی طب میں ان ہی راستوں کے ذریعے سے انہیں ربط دیا جاتا ہے۔ مثال کے
 طور پر دم نائدہ دودھ کا علاج سرجری کے بجائے سوزن کاری سے کیا جاتا ہے اور
 شوقی دائیں ٹانگ میں اس مقام پر لگائی جاتی ہے جس کو چینی طب میں مقام ”نائدہ“
 کہتے ہیں۔ اس محل سے نائدہ دودھ کا دم جاتا رہتا ہے۔ طب جدید نائدہ دودھ اور
 دائیں ٹانگ میں کوئی علاقہ تسلیم نہیں کرتی، لیکن چینی عمل سے فائدہ ظہور میں آتا ہے۔
 چینی طب کہتی ہے کہ چنگ لو کے ایک راستے سے اس کا براہ راست تعلق ہے۔

اٹھائے چین کا قول ہے کہ ایک مرض میں مریض کی جسمانی حالت اور اس
 کی قوت مدافعت کے مطابق علامتیں بدل جاتی ہیں، اس لیے ان جزئیات کا
 بغور مطالعہ کرنا چاہیے۔ مغربی طب میں مخصوص مرض کا علاج ہمیشہ یکساں ہوتا ہے
 لیکن چینی طب میں علاج فرد کی مخصوص حالت کے مطابق بدل جاتا ہے اور علاج
 کے فقدان میں پرمیہ رد عمل کا مسلسل مطالعہ جاری رہتا ہے اور ان کے مطابق
 تدابیر میں تبدیلیاں کی جاتی رہتی ہیں۔

چینی طب زیادہ تر مخصوص روحانی یا الہیاتی فلسفے پر مبنی ہے۔ اس میں
 بیماری ایک تغیر پذیر مظہر ہے، لیکن اس کو ایک باقاعدہ اور مکمل نظام نہیں کہا جاتا۔
 تاریخی معدودیوں کی وجہ سے اس کو ہماری جدید سائنس سے ٹھیک طور پر ربط
 دینا کی ابھی تک کوئی کوشش نہیں کی گئی تھی۔ بہت سی بیماریوں میں ابھی تک
 نتائج کی جرح نہیں کی جاسکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے مریضوں کی بہت بڑی تعداد
 کے علاج اور تشخیص کا پورا ریکارڈ ضروری ہے۔

اب ہمارا کام یہ ہے کہ ہم چینی کی روایاتی طب کو جدید سرجی کی مدد سے ارتقاء

دیں اور اس میں ضروری اضافات کریں۔

ریسرچ کو ملک گیر مہم بنا چاہیے۔ اس نصب العین کو حاصل کرنے کے لیے بڑی
 کا تبادلہ مستقل طور پر جاری رکھنا پڑے گا۔ مثال کے طور پر دم نائدہ کا جزا
 کے بغیر علاج عام طور پر رائج ہو چکا ہے۔ سرسری امتحانات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نائدہ
 فی صد کم یا بے سوزن کاری کے علاج کے درمیان ہم ایکس لے کی مدد سے نائدہ
 دودھ کی حرکت دودھ کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس طریقے سے ہم اس عجیب علاج کا
 سائنسی اساس کی جستجو کر رہے ہیں۔

ٹیسٹ س میں تین سومریوں کا ریجن چینی اور پورستریخ جو صلیب کے جوتا
 سے علاج کیا گیا، جس سے حرارت گھٹ گئی اور کربات بھینکی تعداد کم ہو گئی۔ درد زائل
 ہو گیا اور پیٹاب کی مقدار بڑھ گئی۔ اس جو شائدے کا تجزیہ کیا گیا جس میں چینی طریقہ
 حکیم اور جدید اکثر دونوں شامل تھے۔ تجزیے کے بعد معلوم ہوا کہ اس جو شائدے
 مؤثر ضد جینی (ایٹمی یا یوٹک) خصوصیات موجود ہیں۔ جراثیمی امتحانات سے معلوم ہوا
 حراشیم کی اور انش کو روکنے کے لیے یہ جو شائدے چینی سلیس سے قوی تر ہے حیوانات پر اس
 جو شائدے کے استعمال سے ان کی آنتوں کی حرکت دودھ تیز ہو گئی اور التهابی کیفیت
 بھی دور ہو گئی۔

قریبی رابطہ۔۔۔ اسی سال شننگھائی کی وزارت صحت نے چنگ لؤ اور سوزن
 کاری کے طریقہ علاج پر ایک قومی علمی مباحثہ منعقد کیا۔ اس مباحثے میں جدید اور
 چینی طبع کے معالجین نے سرسری اور عملی تجربات کا تبادلہ کیا۔ مباحثے میں مرکزی صحت
 بلدیاتی طبی محکمہ جات، میڈیکل کالجوں اور دوسرے اداروں کے ایک سو پچاس
 ریسرچ ورکرز نے حصہ لیا۔ تین سو اکیانوے مقالے پیش ہوئے اور ان میں سے
 پربحث ہو سکی۔

اگرچہ ابتدائی رپورٹیں تھیں لیکن ان میں سے بعض میں قیمتی معلومات بڑی
 کی گئی تھیں۔ اس اجتماع کو چینی طبع کے مطالعے اور اس کو باقاعدہ سائنس بنانے
 کے لیے اچھا آغاز قرار دیا جاسکتا ہے۔ اس اجتماع میں سوزن کاری کے ذریعے
 نائدہ کے مؤثر اور غیر مؤثر علاج، چنگ لؤ کے مختلف راستوں میں سوزن کاری
 حرکات قلب پر اثرات اور بچوں کے فالج میں نظریہ چنگ لؤ اور الہیاتی علاج
 سوزن کاری کے اصول پر بحث ہوئی۔ تقریباً نو ہفتوں کے مباحثے سے قدیم اور
 معالجین اور پالی کی پالیسی میں بہتر معاہمت کی شکل پیدا ہوئی اور اتفاق
 اتحاد کو تقویت پہنچی۔

نہ طب کو جمع کر کے ایک جامع طب کی تخلیق کی غرض سے جو کوشش
بل مختصر و مفاد ہو۔ علاج میں جہاں مغربی طریقے سے جلد نتائج
ہمیشہ اسی سے کام لیا جاتا ہو لیکن ہمارا اصل مقصد قدیم
برادر اس میں مغربی طب کو سمو کر سامی چین کے لیے ایک جدید
ہو۔

چینی طب کی مقبولیت، اشنکسائی میں تجربات کے مطابق
میں چینی طب بہت مفید ثابت ہوئی ہو۔ دو ہزار سے زیادہ
لوں، طبوں، فیکٹریوں کے صحتی مراکز میں شہر کے اندر کام کر رہے
ہیں چینی طب کے شعبے قائم کر دیے گئے ہیں۔ علاوہ ازیں چینی طب
ہیں جن میں سرجری، امراض نسوان، امراض ولادت امراض
امراض گوش امراض بینی اور صحت کے شعبے بھی ہیں۔

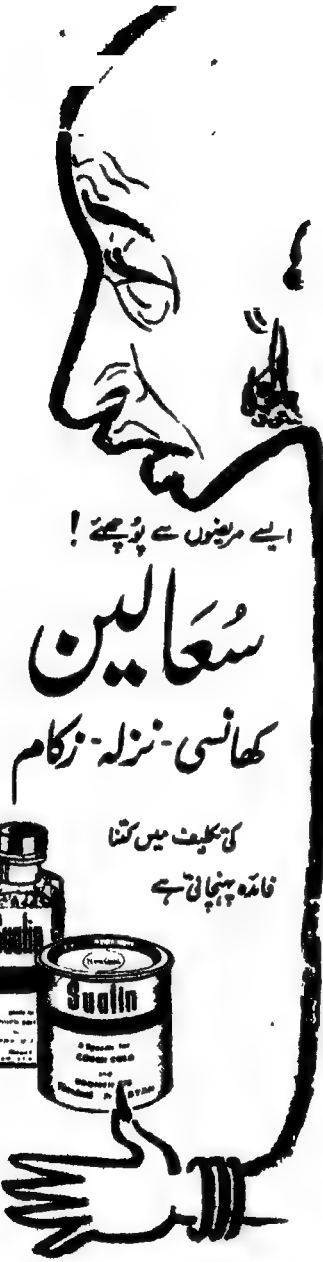
نفل فشار الدم میں خصوصیت کے ساتھ مفید پائی گئی ہو۔ دم گردہ
التهاب باریطون دہنی، استرخا الرحم اور ہادی اسقاط میں
ثرات مشاہدے میں آئے ہیں۔

یہ میں سوزن کاری کے علاج سے گونگوں اور بیروں کی سماعت
مندی ہو معمولی حادثہ زائدہ کا علاج قدیم چینی طب کے عمل
ہو۔ اس علاج سے درد بہت جلد رفع ہو جاتا ہو اور مدت
جاسکتا ہو۔

فنازیر بیروں کے زخم، خلع مفاصل، نازک بافتوں کے نقصانات
میں کھال سخت، موٹی اور بھتی ہو جاتی ہو اور جگہ جگہ جیتے
لڑکی بیماریوں میں بہت کامیاب ثابت ہوئی ہو۔

طب کا ایک کالج قائم کیا گیا ہو اور معمولی طالب علموں کے
ذہنی مطالعہ کرنے کے لیے اس میں تجربے کا جدید ڈاکٹر

نہ اور متعلقہ سائنسی ادارے چینی طب اور دوائی جوئی
ہیں تعاون کر رہے ہیں۔ سوزن کاری، فشار الدم،
نظران اور امراض صدر کے علیحدہ علیحدہ ادارے



ایسے مریضوں سے پڑھئے!

سُعَالِین
کھانسی - نزلہ - زکام

کی تکلیف میں تنہا
فائدہ پہنچاتی ہے



ہمدرد باہم
جتنی دور ہو کر فوری افادہ محسوس ہوگا
اور مرض کی شدت بہت سنگین کم ہو جائیگی۔

ہمدرد

سب ایک دوسرے
سے پوچھتے ہیں!

”کہئے مزاج کیسا ہے؟“



یہی وہ الفاظ ہیں جو ملاقات کے وقت سب سے پہلے زبان پر
آتے ہیں۔ مگر کیا ہی عجیب اس کا جواب ہمیشہ درست اور حسبِ درخواست
ہوتا ہے؟ صحت کی طرف تھوڑی سی توجہ ہماری بہت سی عام
شکایات کا فائدہ کر سکتی ہے۔

ماء اللحم کا استعمال خصوصاً اس موسم میں ہماری صحت اور توانائی کی
ضمانت ہے۔ جدید طبی تحقیق کی مدد سے اس کے خواص اور غرضی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور مؤثر ٹانک بن گیا ہے جو
صحت اور شہاب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللحم دوا آتش



بہرورد دواخانہ (دوقت)، پاکستان کرچی - ڈساکہ - وہیر - پٹاکم



یسرے فہرہ، نیم رنب، کوسنکرت میں رنب، بنگالی میں نرم، مریشی رنب، میں بٹورو، کرناٹکی میں پڑھے ووتلنگی میں ویسا، ٹوٹے تیل میں پیپم کہتے ہیں۔ مشہور دھت بر، گرمی میں اس پر پھول آتا ہے، جس کی جھینبی جھینبی خوشبو اس میں جاتی ہے۔ اس کے بعد پھل آتا ہے جو دانہ انگور کے برابر ذرا گول شکل کا ہوتا ہے اور لی "کہلاتا ہے۔ کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ کچنے پران کی نیلی ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گھٹلیوں سے مینگ نکلتی ہے، ان کو کھو میں پیل کرتیں نکالا جاتا ہے، جو نیم کا تیل "کہلاتا ہے، بعض نیم کے درختوں اور درجہ کی طرح ذرا میٹھا لیے پانی پلنے لگتا ہے، اس کو نیم کاند "کہلاتا ہے۔ نیم کے تمام اجزاء اکڑے ہوتے ہیں لیکن نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر کڑوا، اندر فائدے کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزاء اپنے، پھول، پھل، پھال، زوا استعمال کیے جاتے ہیں، یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے لوہکاؤں کے صحن میں لگانے اور گرمیوں میں اس کے سائے کے نیچے آرام کتے یہی شاخوں سے رسواں (دواتون) کرنا منہ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف اور ان کو کیرا لگنے سے بچاتا ہے۔

نیم کے پتے بڑے اچھے مصفی خون ہیں۔ تقریباً سات ماٹھے کے رسات کالی حوڑ ماتہ میں چھان کر پیسے، خارش، داد، پھوڑے پھنسیاں جن کی جذام کوڑھ، کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

نیم کی کونپلیں پس کر لگانے سے گرمی دالنے اچھے ہو جاتے ہیں۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پاک ستے ہیں اور زخموں سے مواد کو نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فائدے کے نیم ل کر گولسا بنائیں اور اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبائیں جب کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا مہتر نکال کر پھوڑے پھنسیاں اور زخموں میں کھجلی نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں۔ زخموں کو جوشاندے سے نے ہیں۔ مٹانڈ کو درد کرنے والی بڑی اچھی اینٹی سپٹک دوا ہے۔

نیم کے پتوں کو تھلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھومیں، جب وہ مریم سا ہو جائے توں پر لگائیں۔ ان کو تودا سے پاک صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔

نیم کی پھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب اولوں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور سپٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی خارش کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پھول روٹی میں لپیٹ کر تپ بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلایں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل چھ ماٹھے، پشکلی بھوئی ہوئی، ایک ماتھے کو کھن ڈونڈے میں ملا کر کانس کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں اور آنکھوں میں لگائیں، آنکھوں میں خارش ہوگی تو وہ دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ اگلیں گے۔ نبولی (نیم کے پھل) بھی خون صاف کرتے ہیں۔ کچی نبولیاں جو سنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر سپٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔

نبولیوں کی مینگ، یہ بواسیر میں مفید ہے۔ ایسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی دبا دی بواسیر میں کھلاتے ہیں۔ بنیں قلعہ یہ مینگ کالی مرچ اور گوگن ہرا یکا ایک تولہ ملا کر گولیاں جھکی ہیر کے برابر بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں اور نبولی کی مینگ کو پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر روٹی لیتھو کر بواسیر میں متوں پر لگائیں اور پر سے لنگوٹ باندھیں۔ جلن اور درد ترک جائے گا۔

نیم کا تیل جو نبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی بھجوں کی طرح نکالا جاتا ہے۔ بہت اچھا دافع مٹانڈ ہے۔ اس کو مرٹھے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کو لگانے سے مر جاتے ہیں۔

اس سے مریم بنا کر مرٹھے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جھوڑوں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کا دھبی خون صاف کرتا اور مقوی ہے۔ خارش، پھوڑے پھنسی اور آتشک و جذام کے مریض بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مدد روزانہ پانچ تولے تک پینا چاہیے۔ (دماخوذر "دیہاتی معالج" شائع کردہ ہمدرد)



لغائے نے ہمیں اس سے زیادہ طاقتیں ودیعت کی مں جس کی ہم میں نہ
لے استعمال کی ہیں۔

خدا تعالیٰ نے ہمیں غور و فکر کی طاقت، یقین کی توانائی اور حق
کی قوت بخشی ہو۔ اس طرح اس نے ہمیں اپنی تخلیقی طاقتوں
تصرف کا ملکہ ارزانی فرمایا ہے جس سے ہری دنیا میں کوئی طاقت نہ
ہمت مار دینا اور بڑا ناہت آسان ہو۔ ”وما

گروش میرے خلاف ہو۔ میں تو کہیں کا نہ رہا“ لوگ کہیں گے کہ تم
انسان ہو اور یہ بات حقیقت کے مطابق بھی ہوگی۔ اور اس طرح سوچو
تم براور بیرونی حالات پر مخالف اثر ڈالے گا۔

ہمت بلند دار کہ پیش خدا و خلق

باتد بقدر ہمت تو استعبار تو

اس کے برعکس اگر تم خدا سے امید اور یقین کی استدعا کر
تھاے اندر نئی روح ڈال دے گا، جو ہر مرحلے پر تمہارا ساتھ دے گی
پھر خدا کا قول پر غور کرو کہ ”خدا تھاے گناہوں کے ساتھ ہے“ تم
مدد سے اپنی زندگی میں حیرت انگیز کارنامے انجام دے سکتے ہو، اہل
دل سے ایسا چاہو اور اس کی رفاقت پر بھروسہ کرو۔

حکم مولوی عطا

”دلہ داٹھ جس اہی ایک کتاب میں لکھتے ہیں۔ ایک اس سادہ آدمی
مڑک کو بار کرتے ہوئے لاری کی رو میں آکر ہلاک ہو گیا۔ ہلاکت کے بعد عینی مشاہدے
سے معلوم ہوا کہ اس کے پیچھے پڑے میں سہل کے نشانات اور قروح کثیر تعداد میں موجود
ہیں۔ گردن اور قلب میں زلول اور فساد اچھی طرح کھڑکچکا ہے۔“

یہ دیکھ کر ڈاکٹر نے اس کی سیوی سے ٹیلی فون پر پوچھا: ”تم نے اسے تو بہر
عمر کتنی بنائی تھی؟“

”اسی برس کی“ سیوی نے جواب دیا۔

”اں عام بیماریوں کی موجودگی میں اس کے لہر پائی جاتی ہیں، ڈاکٹر
لے کہا: ”وہ اپنی عمر سے ۳۰ سال زیادہ زندہ رہا۔ ایسی حالت میں حیات و توانائی
کی کیا وجہ بھاری سمجھ میں آتی ہے؟“

سیوی نے جواب دیا: ”اس کے سوا میری سمجھ میں دوسری بات نہیں آتی
کہ وہ رات کو سولے سے پہلے یہ جملہ کہ کل میں آج سے بہتر حالت میں اٹھوں گا
نہاں سے ادا کے بغیر کسی نہیں سویا۔“

اس مثال سے یہ بات بخوبی واضح ہوتی ہو کہ جب انسانی جسم طبعی
خوابوں یا ہماروں میں مبتلا ہو تو دماغ کے صحت افزا، حیات بخش اور تخلیقی
قوی کو مرکز کے طبعی مشکلات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ خدائی صواب کا ہم جتنا
گہرا مطالعہ کریں، اسی قدر ہم پر یہ حقیقت منکشف ہوتی چلی جائے گی کہ خدا

چھاچھ

(جناح مولوی حکیم عطار الرحمن)

5827/ 50

5827/ 50

اس کے اگر آنتوں کی صفائی کے لیے میتانات کا استعمال کیا جائے تو ان کے استعمال سے غذائیں غیر طبی تغذیات ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

ایک مشہور ماہر غذا کہتا ہے کہ چھاچھ بیماروں کے لیے بھی اچھی غذا ہے کیونکہ دودھ کے مواد مجید ہی جانے کے دوران ہی میں ہی کے جراثیم کے عمل سے ایک تک ہضم کے منازل طے کر لیتے ہیں اور دودھ کا کلیسٹم چھاچھ کے ترشے میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ عمل چھاچھ یا دی کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

اگر فضلہ بڑی آنتوں میں رک جائے تو جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں جس کے نتیجے میں فساد اور تھیر کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح ہوز بریلے مواد پیدا ہوتے ہیں وہ خون میں جذب ہو کر جگر، گردوں اور دماغ وغیرہ کے لیے سخت مضر ہوتے ہیں۔ میتانات یا مشہلات سے بھی فضلہ دفع کیا جا سکتا ہے، لیکن ہم سب جانتے ہیں کہ اس طرح فضلات کا دفع کرنا صحت بخش نہیں ہے۔ روزانہ چھاچھ کا استعمال تیزاب لہنی کی وجہ سے آنتوں کو صاف رکھتا ہے اور دیرینہ قبض کو آہستہ آہستہ رفع کر دیتا ہے۔

طاوہ ازیں دی کے جراثیم غذائی نالی میں بڑی مقدار میں حیاتین ب پیدا کرتے ہیں اور یہاں سے یہ حیاتین بڑی تیزی اور آسانی کے ساتھ سائے جسم میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ چھاچھ کا یومیہ استعمال حیاتین ب کی کمی، بعض قلبی امراض، عصبی خرابیوں اور قبض کو دور کر دیتا ہے۔

ایک سائنس دان کا قول ہے کہ تیزاب لہنی دماغ کو چلائے میں ایندھن کا کام کرتا ہے اور سمیت زندہ اعصاب کو سمیت سے نجات دلاتا ہے۔ اس اعتبار سے چھاچھ یا دی کو معوی اعصاب بھی قرار دیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح اس سے اشتہا کو بڑھائے، غذا کو ہضم کرنے اور تغذیہ میں مدد ملتی ہے۔

جن مالک میں طبع بہت رہتا ہے وہاں کے اسہال مرمن کے مریضوں میں چھاچھ بہت مفید ثابت ہوتی ہے اور نازک حالتوں میں بھی چھاچھ کے استعمال سے صحت ہو جاتی ہے۔

اگر بچوں کو چھاچھ یومیہ استعمال کرائی جائے تو ان کے دانت نکلنے

چھاچھ کی کہانی بہت دل چسپ ہے۔ بہت سے ملکوں میں ہزاروں سال سے یہ غذا کا جزو ہے۔ پہلے چھاچھ کھیڑوں، بکریوں اور گدھیوں کے دودھ سے باری جاتی تھی۔ بہت سی زبانوں میں اس کے جوام ہیں، ان سے درازی عمر کے مفہوم کی طرف اشارہ ہوتا ہے۔ قدیم مصر میں کیمینوں کے دودھ کو ترش کر کے راریں فروخت کیا جاتا تھا اور دی کو نہ صرف فراعزہ مصر کے دسترخوان تک نہی حاصل تھی، بلکہ عوام میں بھی یہ لطیف اور لذیذ غذا بہت مقبول تھی اور آج تک مصر میں گائے اور بکریوں کے دی اور چھاچھ کو بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ روس میں چھاچھ بڑی کثرت سے استعمال کی جاتی ہے اور چھاچھ ہر کھانے کے ساتھ مشروب کے طور پر پی جاتی ہے۔

قدیم لوگ چھاچھ کو دوا کے طور پر بھی تجویز کیا کرتے تھے اور بونان کے لیب اس کو معدہ و جگر اور فساد خون کی بیماریوں میں بکثرت استعمال کرتے تھے۔ اس زمانے میں بھی چھاچھ ڈیریلوں سے پتکوں میں بھر کر مہتیا کی جاتی ہے۔ اگرچہ ہام دسایں انسان کی پسندیدہ غذا ہے، لیکن بہت سے لوگ اس کی مہیت اور داس سے اچھی طرح واقف نہیں ہیں۔

دی یا چھاچھ میں تیزاب لہنی (دودھ کا ترشہ) بڑی مقدار میں ہوتا ہے۔ اس ترشے سے آنتوں کے مضر صحت جراثیم فنا ہو جاتے ہیں اور غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے۔ اس میں ٹھوڑا سا الکحل اور کاربانک ایسڈ (کاربانک ترشہ) بھی ہوتا ہے۔ ان سے غذائی نالی کے اعصاب کو تقویت پہنچتی ہے۔

جس وقت چھاچھ کا معدے میں ہضم شروع ہوتا ہے اور اس کی حرارت اوجہم کی حرارت باہم ملتی ہے تو جراثیمی عمل شروع ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں دودھ کی گیسیں پیدا ہوتی ہیں۔ ایک گیس سے غذائی مواد کو ایسی ہوا ہم پہنچتی ہے جس کی مدد سے معدے کی رطوبات میں جذب و نفوذ کی قوت بڑھ جاتی ہے اور دوسری گیس سے آنتوں میں ہی قسم کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا آنتوں میں لگ کر خشک نہیں ہونے پاتی اور اس کے اجزائیں مضر صحت تبدیلیاں واقع نہیں ہوتیں اور فطری طریقے سے آسانی کے ساتھ فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ بخلاف

ہوتی چاہیے جو زیادہ ترش نہ ہو۔ موسم سرما میں چھانچہ یا دہی کے ساتھ لہسن یا زیرہ یا اسی قسم کی کسی اور چیز کے اضافہ کر لینے سے چھانچہ نقصان کرتی۔ طب جدید کے معالجین موسم ادا و دیہ و اغذیہ کے مزاجی اثرات کو توجہ نہیں دیتے، جس سے کمزور لوگوں کو اکثر نقصان بھی پہنچ جاتا ہو۔ دہی چھانچہ کے طبی فوائد تعریف سے بالاتر ہیں لیکن یہی تریاق اگر بے ڈھنگے ط سے استعمال کر لیا جائے تو اکثر ملامت تک نوبت پہنچے ہم نے دیکھی ہو۔ ہر موسم اور مرطوب ممالک میں دہی یا چھانچہ مناسب چیزوں کی آمیزش۔ استعمال کرنا ضروری ہو، ورنہ بجائے فائدے کے نقصان کا اندیشہ ہو رہتا اور بچوں کو سردی کے موسم میں یا برسات میں دہی اور چھانچہ کو مناسب مصلو کے ساتھ دیا جانا چاہیے اور اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہو کہ یا چھانچہ زیادہ ترش نہ ہو۔ ترشی اعصاب کے لیے مضر ہو۔ کمزور اعصاب مریضوں میں ترشی خواہ کسی چیز کی ہو، نقصان رساں ثابت ہوتی ہو۔ طبع میں ترش اشیاء استعمال کرتے وقت اس چیز کا خیال نہیں رکھا جاتا اور ایک بڑی غلطی ہے جس سے اکثر نقصان پہنچ جاتا ہو۔

گرم گرم حالت میں اگر فوری طور پر کسی ترش مشروب کو بالخصوص وہ چھوٹے سے ٹھنڈا بھی ہو، استعمال کر لیا جائے تو اس سے نمونہ ذات الجنب، درد اعصاب اور فالج کا حملہ ہو سکتا ہو، ورنہ نزلہ تو اک ہو جاتا ہو۔ یہ ادویات ہو کہ بعض اوقات یا بعض طبائع میں ایسا نہ ہو لیکن اس کا یہ مطلب نہیں نکالا جاسکتا کہ ایسا نہیں ہوا کرتا۔ گرم میں اسی قسم کی بے احتیاطیوں سے لوگ نزلے کا شکار رہتے ہیں۔ پھر کو گرم اور سرد حالت میں استعمال کرنے سے بھی ادویہ اور اغذیہ کے اثر میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہو جس میں پہنچ کر سرد اثر پیدا کرنے والی چیز کو اگر استعمال کیا جائے تو وہ نقصان نہیں کرتی۔ چنانچہ گڑ یا شکر کو پیسے ہی اور پانی گھول کر خصوصاً ٹھنڈے پانی میں گھول کر پی لینے سے اس کے بہت زیادہ تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہی حال جھک کھانے اور پینے کی چیزوں خواہ وہ دوا کی قسم سے ہو یا اکی جنس سے۔ چنانچہ سرد موسم میں دہی کو قدرے گرم کر لیا جائے تو نقصان کا اندیشہ بہت کم رہ جاتا ہو اور اگر اس ادویہ زیرہ اور لہسن کی قسم سے گرم چیزوں کا اضافہ کر لیا جائے تو ضرر کا باقی نہیں رہتا۔

میں آسانی ہوتی ہو اور بچے و انہوں کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے چھانچہ بچوں کے بہت سے امراض کا شافی علاج ہو۔

چھانچہ دہی کو کم کرنے میں بھی مفید ہو کیوں کہ اس میں عدا کی کلوری کی تعداد کم ہوتی ہو اور معدے میں زیادہ دیر رکی رہتی ہو۔ بھوک کی وجہ سے معدے میں جو درد ہو جاتا ہو، چھانچہ اس کو رفع کرتی ہو۔ اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس میں تھوڑا سا تھنڈا شکر ملائی جائے۔ یا اس میں کچی کرالیا کا کچھ مرشابل کر لیا جائے۔ یا اس میں خام یا آبالے ہوئے پھل ملائیے جائیں۔ ہالے ملک میں پنجاب اور سرحد کے صوبوں میں دہی یا چھانچہ کا استعمال کمزرت ہوتا ہو۔ گرمیوں میں نہایت پتلی چھانچہ سادہ پانی کے بجائے استعمال کی جاتی ہو۔ اطباء نے طب مشرقی چھانچہ کے صرف پانی کو جس میں سے پیر کے اجر ادا کر لیے جاتے ہیں دوا کے طور پر بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ دہی کا پانی (ماہ الجنب) اکثر پانے امراض میں بہت مفید سمجھا جاتا ہو۔ طب مشرقی میں ماہ الجنب استعمال کرانے کے بہت سے ترقی یافتہ طریقے ہیں۔ ماہ الجنب زیادہ بکری کے دودھ سے حاصل کیا جاتا ہو۔ اس غرض کے لیے مخصوص قسم کی بکری حاصل کی جاتی ہو اور غذا میں اسے مخصوص قسم کا چار دیا جاتا ہو۔ اور ایسی بکری کے دودھ سے ماہ الجنب حاصل کر کے مناسب دواؤں کے ساتھ استعمال کر لیا جاتا ہو۔ پرائے زمانے میں اکثر دیرینہ امراض خصوصاً سوداوی امراض کا ماہ الجنب سے کامیاب علاج کیا جاتا تھا اور یہ علاج اطباء میں بہت مقبول تھا، لیکن اب اس کا رواج کم ہونا جا رہا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہیں کہ اس طریقہ علاج میں کچھ خرابی تھی، بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس علاج میں جتنے انجام کی ضرورت ہو، آج کل کے حالات میں مرلین اس کے لیے آمادہ نہیں ہوئے ورنہ اس علاج سے بہتر اس ترقی کے دور میں بھی دوسرا علاج پیش نہیں کیا جاسکتا۔

ماہ الجنب کے ساتھ چوب چینی کا استعمال بہت سے لا علاج مریضوں کا بہترین علاج ہو۔ سوداوی امراض مثلاً مالخولیا میں ماہ الجنب سے بہتر اور کوئی دوا اب تک سامنے نہیں آئی ہو۔ طب جدید میں مالخولیا کا کوئی شافی علاج نہیں ہو مالخولیا کے علاج میں طب مشرقی کی برتری ناقابل انکار ہو۔ ضرورت ہو کہ اطباء مشرقی ماہ الجنب کے پرانے طریقے کی طرف پھر رجوع کریں اور اس کے استعمال کا کوئی ایسا طریقہ اخراج کریں جو نسبتاً آسان ہو۔

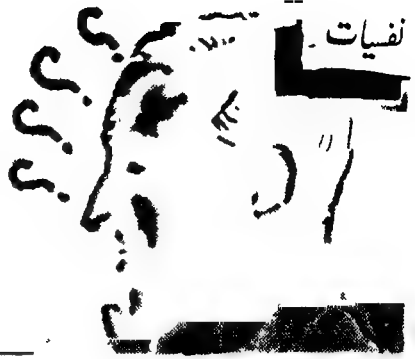
زیادہ ترش چھانچہ سے اکثر نقصان بھی ہو جاتا ہو۔ چھانچہ ہمیشہ تازہ



پروفیسر عبدالحلیم ہاشمی

مددِ اولیٰ عَمِ دُورِاں

۸۸۶۱. ۶۰



خوابیں ناپید ہوں تو ان سترتوں کی قدر کسے ہوگی؟ اگر مروجہ حوادث کے تعبیرے نہ ہوں تو ساجل کا اندازہ کیسے ہوگا؟ جمعہ کو بھی شادی نہ ہوئی تھینے کے غم سے" مشہور مثل ہو۔ لیکن کون کہہ سکتا ہو کہ یہ سننے کی پھانس نہ ہوتی تو آئندہ پنج شنبے تک کے لیے انسان کی رحمت باندہ سکتا؟

اس کے باوجود قدرت کا یہ ہرگز منشا نہیں کہ انسان ہمیشہ پڑمردہ ہی رہے، خود فطرت انسانی نشاط کی متوالی اور طبیعت ہمیشہ نشاط کی طرف خود کرتی رہتی ہو۔ پڑمردگی سے بچنے کا پہلا نسخہ یہ کہ اپنی ہر صبح کو ذوق و شوق کی "ٹھنڈائی" سے شروع کرنا چاہیے۔ اٹھتے ہی چاق و چوبند نظر آنے لگو کیسل کو اپنے پاس نہ پھینکنے دو۔ صبح تڑکے جیسے ہی تھاری آکھ کھلے، فوراً ہی اپنے قدم مضبوطی سے زمین پر جما کر کھڑے ہو جاؤ۔ کام کے آدمی کو اتنی مہلت کہاں کہ وہ پڑمردگی اور کردھن کو اپنے پاس پھینکنے دے۔ اپنے ریڈیو کو متر تم کر دو۔ غالباً جریں آتی ہوں گی یا "دعوتِ حق" نشر ہو رہی ہوگی۔ "دست بہ کار دول بیار" کے اصول پر کار بند ہو جاؤ۔ "دعوتِ حق" گوش دل سے سننے جاؤ اور جسم کو سیدھا کھنے والی ورزش میں لگا دو۔ اس کے بعد گھٹنے موڑنے والی "اٹھنے بیٹھے اور جسم کو کمر کے بل آگے اور پیچھے جھکا کر کمانی شکل بنانے والی ورزش کر لیا کرو۔ اگر تم آدھیر عمر کے ہو تو پہلوانی نہ دکھانے لگو، بلکہ صرف اپنے اعصاب میں لچک باقی رکھنے کی کوشش کرو۔ زیادہ زور آزمائی، جو بتدریج نہ بڑھائی گئی ہو، خطرناک ثابت ہوتی ہو۔ اگر تم چاہتے ہو کہ سالے دن چستی قائم رہے تو ڈھیلے پائینچے کایک پا جامہ پہن کر تیز قدم اٹھاتے ہوئے چل قدمی کے لیے نکل جاؤ۔ جب تنک پسینہ نہ پھوٹ سکے، ٹھیلے رہو۔ یہاں سے سیدھے غسل خانے کے قباے کے نیچے جا کر کھڑے ہوہو نشا و حیات بڑھانے اور پڑمردگی و کسالت کا قلع قمع کرنے کے لیے یکے بعد دیگرے گرم اور ٹھنڈے قباے کے نیچے نہانے سے بڑھ کر کوئی لڑو

پڑمردگی بھی دور مژدہ حیات میں سے ہو، اسی لیے تو مرزا غالب نے کہا تھا کہ۔

تبدلیات و بند غم، اصل میں دونوں ایک ہیں

موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں

لیکن یہ کہنا درست نہیں کہ اس کا علاج بجز موت کے اور کچھ نہیں۔ "غم جاناں" کے بائے میں تو کہنا مشکل ہو۔ جو سکتا ہو کہ ماہرین نفسیات اس کے لیے بھی کوئی چھکلا دینا کر ہی لیں۔ "غم دُورِاں" کے متعلق تو یقین سے کہا جا سکتا ہو کہ یہ "لا علاج" نہیں ہے۔ اور اس میں تو شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ غم دورِاں "کا منظرِ اول" پڑمردگی یا "کوفت" تو قطعی طور پر علاج پذیر ہو۔

پڑمردگی دباؤ کی شکل میں نمودار نہیں ہوتی بلکہ دائم الوجود ہو جب کسی پر پڑمردگی کا دہرہ آتا ہو تو اسے زندگی "ایامِ یاس" معلوم ہونے لگتی ہو۔ یہ آچانک آدھکتی ہو۔ کبھی کبھی تو سبب کا ترائے بھی نہیں ملتا، طبیعت پر بیزاری چھا جاتی ہے۔ اچھے بھلے رات کو سوئے تھے، صبح اٹھے تو مزاج عین غین نظر آنے لگا۔ دل گھما گھما سا معلوم ہوتا ہو اور ہر چیز پر نا کامی اور نامردی کی گھٹا چھائی نظر آتی ہو۔ چہرے پر حزن و ملال کا غارہ ملا ہوا اور اندر سے روح پڑمردہ۔ رفتارِ زمانہ جو ایک ہی شام قبل تک عین اپنی خواہش کے مطابق تھی اب بالکل مخالف سمت میں رواں دواں معلوم ہوتی ہو۔ کل تک یہ نکلنے کی طرح تمھاری دھڑکی ڈھیل اور کھینچ پراؤتا رہتا تھا اور آج چکی کے پاٹ کی طرح پس دینے کی فکر میں ہو۔

مگر آخر اس کا مدا کیا ہو؟ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ یہ پڑمردگی کے لیل و بہار آنے مزدوری ہیں، یہ زندگی کے خمیر میں شامل ہیں۔ یہی لیے تو اقبال کہہ گئے ہیں عہ ہوا کلم کا سورہ بھی جز و کتابِ زندگی

لیکن یہ سب عین فطرت ہو۔ "کیفِ عشرت" کی آبیاری کے لیے

"سحابِ غم" کی پھوٹنا گزیر ہو۔ اگر صرف مسروں کی بہاریں آئیں اور پڑمردگی کی

ہم خوش اور شرمی سے محفوظ نہیں ہو سکتا جب تک تو فیض خداوندی شامل حال نہ ہو اس
طہارت جسم کے بعد فورا تکرار روح کی طرف متوجہ ہونا چاہیے یا دل میں لگتا ہو حقیقی ستر
ستر خدایہ کی ذات پر ذکر کو بھی کافی نہ سمجھو کہ بعد فکر لازم ہو ساری کائناتیں جس
دینی پر اور خالق سے تم کو قریب تر کرتی ہو بقول شیخ سعدیؒ

برگ درختان سبز در نظر ہوشیار ہر دقت دفتر نیست معسرت کردگار
یا بقول فیضیؒ

ہر گیلے کہ از زمین روید

وعدہ لاسٹریک می گوید

ذکر الہی العبدان تلک شبیہ اللہ تعالیٰ انسان کو پروردگار عین کے لیے پیدا نہیں کیا
اسے اس طرف مخلوقات کا لقب یہ تسلیم دیا کہ کائنات اور اس کے حادث کا خاتم نہیں بلکہ
خلیقہ اللہ جل جلالہ کی حیثیت سے اس کے آقا پروردگار کی ساری اس کے لیے مقرر کردی
اور اس کے زیر نگیں ہو۔ انسان کی زندگی کا پورا پروردگار وہ آفرین اور متاؤل کا پتہ
کسی عارف نے خوب کہا ہو کہ

متاؤل میں اٹھایا گیا ہوں کھلنے دے کے پہلایا گیا ہوں

جب تک یہ پوری ہوتی رہتی ہو اسکے حین میں ہی ستر تولد کی بادی بہاری جلتی رہتی ہو
ایک ہی تمنا یا خواہش کو نامی کا کا شہبہا نامزدی کی بادی صحرے فرود گئے ہوئی خدایا
کی انسان تپ و زراس طسیر از زمین بظلمت اور نازک مزاج ایسا ہو کہ ایک تپ پوری
سجڑ شکر بچا لیا اور ظان کی حمد تنہا گیت گانے لگا اور اگر زراس ہی کی قطع ہوئی تو ہم
الہی کو زاموش کئے ذہن باری تک لکھ لکھتا ہو اور پوری کا بیادہ اور بیتا ہو کسی متاؤل
تقاضا یہ کہ یہ از نظام کائنات اسکی خواہش کے مطابق چلتا ہو۔ نیز یہی ستر نظام کائنات ہے جو کار
اس سوال یہ کہ اس معنی کا حل کیا ہو؟ پھر زندگی سے نجات کیسے ملے؟

اس کا حل صرف یہ کہ انسان اپنی تمام آرزوئیں اور متاؤل کو مشیت کے تابع کر دے
ہاؤن الرشید کے ایک رویش دانا بھول نے بٹھے پتے کی بات کہو تھی کسی نے ان سے دیکھا
کہ کسی گوری ہو؟ کہا کہ اہملائے بڑا اطمینان طلبیہ ہو گویا نہ حیرت کا اظہار کیا تو کہنے لگے
کہ اطمینان طلبیہ سکرین چلا کر کیا کہنا کہ جسکی خواہش کے مطابق سلا کا خاد قدرت چل رہا
جب ان سے پوچھا گیا کہ یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہو کہ سارا نظام عالم کی خواہش
کے مطابق چل رہا ہو؟ فرمایا کہ جو کچھ پیش آتا ہو میں سمجھتا ہوں کہ میں میری منشا
خواہش کے مطابق چل رہا ہو؟

دیکھ لیا آپ نے پھر زندگی کا سرے سے قطع منع ہو گیا انغم و ملا تو غم و ملاں کچھ
نہیں کہ اس نسخے سے ہم بیابان کا بھی مدد اور ہوجائے۔

موتیر نہیں۔ اس طرح پھر زندگی اور کائنات کے تمام پہلوئے جسم کو چھڑ بھاگتے ہیں۔ گرم پانی
بٹھتے وقت تمام شریانیں بہتی ہیں اور ٹھنڈے پانی سے سکڑتی ہیں۔ اس عمل کے بار بار کر کے
خون کے کوٹھلے کا اجزا زندگی کا راگ الاپتے ہوئے ہماری رگ لپے میں ڈھنڈے پیرے
لگتے ہیں اور اپنے ہمزہ کیسین کا تازہ ذخیرہ لاتے ہیں جو دماغ اور دوسرے اعضاء
ریسیک قوت کی تجدید کرتی رہتی ہو۔ دوران خون کی تیزی کی وجہ سے تمام جسمانی
کثافتات جورات بھر میں جمع ہوتی تھی بدن سے خارج ہوجائے گی۔ وہ تمام چیزیں
جو کس پیدا کرتی ہیں خود بخود غائب ہوجاتی ہیں اور کل جسم ستر اعضاء پر چلتا
اس تھوڑی سی ودرش اور گرم اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے نہ صرف
آری خود کو نشاط محسوس کرتا ہو بلکہ اس میں امراض سے بچنے کی صلاحیت بھی پیدا
ہو جاتی ہو۔

اعصاب کی جستی اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے خون کے سفید ذرات
کی تعداد بڑھ جائے گی۔ اعصاب کی چستی اور ودرش کی وجہ سے ایک بالغ
انسان میں ۳۰۰ سفید ذرات کی تعداد بڑھ کر ۱۵۰۰ تک ہو جاتی ہو اور ٹھنڈے
غسل اور آبش سے یہ تعداد ۲۵۰۰ تک پہنچ سکتی ہو۔ یہ کیفیت ”بقی“ کے شکر
سے پیدا ہوتی ہو اور ان سفید پوش بالغ امراض شہسواروں کا خون ہو۔ دوران
خون پر اس زبردست فوج کی اس روزمرہ یورش کے منافع محتاج بیان نہیں۔
اگر جسم میں کسی قسم کے زہریلے مادے اور زہری جراثیم گھات میں لگے ہوئے تو یہ
سفید ذرات ان کی زندگی کو فوراً ختم کر دیتے ہیں۔

غسل کے دوران لگنٹا بے حد سفید ہو۔ یہ ضروری نہیں کہ ان میں ہا ہون
خاؤ معمولی لگنٹا سے بھی پورا فائدہ حاصل ہو سکتا ہو۔

چند مار کے بعد دیرے گرم اور ٹھنڈے فوارے کے نیچے نہا چکنے کے بعد ایک
بڑا ڈوبیں اور لیو لیکلیے چاروں طرف پیٹ لو پھر اپنے جسم کو تیزی کے ساتھ
رگڑو۔ یہاں تک کہ بدن گلابی چمک سے ڈمک اٹھے۔
جسم کے خشک ہوتے ہی بالوں میں تیل لگنی کر لو اور صاف شہرے
کپڑے پہن کر سنا یا اپنا جائزہ لو۔ بلا سنا ستم تمھارے ہونٹوں کو چومنے لگے گا اگر
سکڑا ہٹ پیدا نہ ہو تو سمجھ لو کہ لباس میں کچھ نہ کچھ کی رہ گئی ہو۔

اس قسم کا ایک معمول بنالینے سے پھر زندگی کے لیے کوئی گھائش باقی
نہیں رہتی۔ تم کو شاید ان طمانیت محسوس ہوگی جو تمیں خوش و خرم بنانے لگی۔
ان تمام تدابیر اور عملیات کے باوجود انسان اس وقت تک ستر تولد



اپنے نومولود بچے کو سمجھیے

SAMI 66

دُبی ہوئی ٹھوڑی: سب سے بچوں کی ٹھوڑی سائیاں نہیں ہوتی، کیوں کہ رشک مادر میں بچے کے جڑوں کا نشوونما چرے کے دوسرے حصوں سے سُست ہوتا ہے۔ چھٹی ٹھوڑی کی وجہ سے بچے کو چھاتی سے دودھ پینے میں آسانی ہوتی ہے۔ زبان کی بستگی: چھٹی ٹھوڑی کی وجہ سے بچے کی زبان لمبی معلوم ہوتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ نیچے کی ڈوری سے بندھی ہوئی ہے۔ اس ڈوری کو شافناؤ ہی کاٹنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعض اوقات بچوں کو بولنے میں جو دقت ہوتی ہے، اس کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ وہ نیچے کی ڈوری سے بھری ہوئی ہے، لیکن ایسا نہیں ہوتا ہے۔ بچے کے جڑے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ یہ ڈوری سُکھ جاتی ہے۔ اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔

بچے کی آنکھیں: پیدائش کے بعد ہی سرایت کو روکنے کے لیے بچے کی آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے یا آج کل کسی لوشن کے قطرے ڈلے جاتے ہیں۔ یاد رکھیے، اچھا سرمہ اس غرض کے لیے لوشن سے بہتر ہوتا ہے۔ بعض اوقات شروع میں بچے کی آنکھوں میں خفیف سی کھٹک ہوتی ہے۔ کسی کچھ کیچڑ بھی آنے لگتا ہے اور آنکھیں کچھ پھولی ہوئی اور سرخ سی معلوم ہوتی ہیں لیکن چند دنوں ہی میں آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں۔

آنکھوں کی پٹیلیوں کی رنگت ابتدا میں ہلکی ہوتی ہے، پٹیلیاں کسی بھوری اور کسی نیلگوں یا سبزی مائل ہوتی ہیں لیکن چھ ماہ کے اندر اپنے اصلی رنگت پر آ جاتی ہیں۔

آنسوؤں کی گٹلیاں شروع میں مکمل نہیں ہوتیں، اس لیے بچہ دو تین ماہ تک آنسوؤں سے نہیں روتا۔

وضع و ہیئت: نومولود بچے کے عضلات ابتدا میں نرم ہوتے ہیں۔ اس لیے

شروع میں بچے کی نظریں اور بہت سی باتیں عجیب سی معلوم ہوتی ہیں لیکن حقیقت عجیب نہیں ہوتیں۔ اگر آپ نے بالکل نئے پیدا شدہ بچے کو نہیں دیکھا ہے آپ کو خود اپنا بچہ عجیب سا معلوم ہوتا ہے۔

بچہ بالکل شروع میں الونکھا سا ضرور معلوم ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی رائی توقع کے مطابق خوب صورت ہے۔ معلوم ہوتا ہے۔ ممکن ہو آپ سوچیں کہ اس آنکھیں کیسی ہیں، یا وہ کس طرح سانس لیتا ہے۔ نئے والدین اکثر حکموں سے بچے سے نا اہل ہونے کے متعلق پوچھتے ہیں جو بالکل معمول کے مطابق ہوتی ہیں۔

دیل میں ہم نومولود بچوں کی کچھ خصوصیات لکھتے ہیں:

بچے کا الونکھا سر پیدائش کے وقت بچے کا سر سرد ہے دبا ہوا ہوتا ہے۔ ہڈیاں تخت ہیں ہوتیں، بلکہ ربڑ کی طرح نرم ہوتی ہیں۔ ہڈیوں کے نرم ہونے کا فائدہ یہ رہا ہے کہ پیدائش کے وقت سر کو گزند نہ پہنچے۔ چند دنوں میں بچے کے سر کی ہیئت خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ٹالو میں ایک نرم حصہ ہوتا ہے۔ اس جگہ ابھی ہڈی نامکمل ہوتی ہے بلکہ یہ حصہ ہڈی کے بجائے ایک مضبوط جھلی کے ذریعے محفوظ ہوتا ہے۔ سال ڈیڑھ سال تک یہ ہڈی مکمل ہو جاتی ہے۔

بالوں کا بھورا، سنہرا، سیاہ یا غائب ہونا: بعض نومولود بچوں کا سر برقعہ میں بلید ڈکی گیند کی طرح صاف ہوتا ہے۔ بعض بچوں کے بال کافی لمبے ہوتے ہیں۔ پیدائش کے وقت کے بال اکثر جھڑ جاتے ہیں۔ دوسرے بال مختلف رنگ اور دھبے کے آتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ سنہرے بال بعد میں سرخ یا سیاہ ہو جائیں یا گھوڑے والے بال سیدھے ہو جائیں۔ یا سال بھر تک بال نہ آئیں۔ بعض اوقات پیدائش کے وقت بازوؤں اور پیٹ پر بال ہوتے ہیں اور بعد میں اڑ جاتے ہیں۔

خود بخود جذب ہو جاتا ہو۔ لڑکوں میں عضو تناسل کا (انتشار بھی) ایک عام بات ہو، اس کے لیے بھی کسی تدبیر کی ضرورت نہیں۔

دودھ ڈالنا۔ بہت سے بچے معمول کے طور پر بار بار دودھ ڈالتے ہیں لڑکوں ان کے معدے غذائے عادی نہیں ہوتے کبھی ڈکار کے ساتھ دودھ ڈال دیتے ہیں۔ اگرچہ حد سے زیادہ دودھ ڈالنا تشویش ناک ہو لیکن معمول کے مطابق دودھ ڈالنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ قاعدے کے مطابق دودھ بچے کے پیٹ میں جاتے ہی جم جاتا ہو۔ لہذا جو دودھ وہ معدے سے نکالتا ہو، جا ہوا ہوتا ہو۔

ناہمو آرنفس : نومولود بچے کے وہ اعصاب بھی جو تنفس کو کنٹرول کرتے ہیں پورے طور پر نشوونما پائے ہوئے نہیں ہوتے، اس لیے بچوں کا تنفس بے قاعدہ ہوتا ہو۔ سانس کی رفتار کسی وقت بہت تیز ہوتی ہو اور کسی وقت بہت سست۔ کبھی ایسا ہوتا کہ سانس بیز چلتے چلتے دفعتاً سست ہو جاتا ہو اور پھر تیز ہو جاتا ہو۔ نومولود بچے کے سانس کے نسبتاً قاعدہ ہونے میں کمی ہفتے لگ جاتے ہیں۔

غرائٹا، چھینک اور کھانسی : کچھ بچے بے ہوش آدمی کی طرح خرتلے لیتے ہیں بعض بچے بیداری میں آواز کے ساتھ سانس لینے ہیں۔ بچے کے گلے یا ناک میں جب دھول یا بلغم پھنس جاتا ہو تو اسے چھینک یا کھانسی آتی ہو۔

ہچکی اور جمائی : حساس بچے کے پیٹ میں ذرا سے سہجان اور سوزش کے پیدا ہونے سے ہچی آجاتی ہو ہچکی دراصل دیا خرمائے عضلات کا رد عمل ہے۔ اگرچہ ہچکیاں عموماً آپ سے آپ ہی رک جاتی ہیں، تاہم گرم پانی کے چند چمچ ہچکی کو جل یا بدیر روک دیتے ہیں۔ بچے کے معدے کی ذکات کے کم ہو جانے کے بعد ہچکیاں کا میلان بھی کم ہو جاتا ہو۔

بچے اکثر جمائی بھی لیتے ہیں۔ جمائی لینا زیادہ آکسیجن حاصل کرنے اور فائلز کا رہن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنے میں مدد دیتا ہو۔

چھٹکنے اور شنج : بچے کا دماغ اگرچہ بالکل نشوونما یافتہ ہوتا ہے لیکن دماغ سے خبر لے جانے والے پورے طور پر نشوونما یافتہ نہیں ہوتے۔ ان اعصاب کا ہل نشوونما تک بچہ عجیب حرکتیں کرتا ہو۔ اس کی ہلکیں پھر کتنی ہیں، اس کے جڑے لڑا ہیں اور اکثر میں کانپتا ہو۔

چونکننا : بچے کو اگر کھانک بلایا جائے، یا کوئی کھٹکا ہو جائے تو مدافعتی رد عمل۔ طور پر وہ چونک پڑتا ہو۔ اس کا بدن اکڑا جاتا ہو۔ اس کے ہاتھ یکایک پھیل جاتے۔

(باقی صفحہ پر)

بچے کے سر کو، جموٹا لمبائی میں پورے جسم کا چوتھا حصہ ہوتا ہو، آسکی سے ہاتھ کے سہاگے سے اٹھانا چاہیے۔ بچے کی گردن میں اتنی جان نہیں ہوتی کہ وہ اینا سر اٹھا سکے۔ بچے کی مٹائیں چھوٹی اور کمان کی طرح مڑی ہوتی ہیں اور بارہم کی جانب مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہتھکیاں بند اور کسی ہوتی ہوتی ہیں اور سینہ تنگ ہوتا ہو۔

بچے کی جلد : بچے کی جلد کی طرح صاف گلابی اور چمکی جلد کے ساتھ شاد و ماد پتلا ہوتے ہیں۔ ان کی ناک جلد اکثر بالکل سرخ ہوتی ہو اور ان کے اطراف یعنی ہاتھ اور پیر نیلے ہو سکتے ہیں۔

پیدائش کے وقت اکثر بچے ایسے ہوتے ہیں جسے انھیں تیلے میر کے پہلے میں ڈلو کر باہر نکالا گیا ہو۔ اس لحاظ جلد کے اثر جانے یا صاف کر دیے جانے کے بعد بچے کے چہرے پر سفید سفید دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ پاک و ہند میں بچے کی جلد گندے ہونے کے آٹے میں گھی ملا کر بچے کے جسم پر اس آٹے کو پھیلا جاتا ہو۔ چند روز ایسا کرنے سے جلد صاف ہو جاتی ہو۔ سفید دانے تقریباً ایک ہفتے میں خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔

بچے کی ہلکوں، پٹیاں، ناک اور گردن پر خون کی رگوں کا جال سا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ جال بھی غائب ہوتے چلے جاتے ہیں۔

پہلے ہفتے کا یرقان : میں چار بچوں میں سے ایک بچے کو پہلے ہفتے میں یرقان ہو جاتا ہو۔ یہ یرقان بالکل بے ضرر ہوتا ہو اور ایک ہفتے کے اندر خود بخود جاتا رہتا ہے۔ وزن کی کمی : اکثر بچے کا وزن پیدائش کے وقت پہلی وزن سے زیادہ ہوتا ہو اس کی وجہ یہ ہوتی ہو کہ بچے کی آنتوں میں پانی بھرا ہوا ہوتا ہو۔ معمولی تدبیر سے آنتوں سے یہ پانی خارج ہو کر وزن کم ہو جاتا ہو۔

جنسی کیفیات : پیدائش سے پہلے ماں کے بسوائی مازوں بچے کے جسم میں گردش کرتے ہیں۔ بہت سے بچوں کے سینے، خواہ وہ لڑکا ہوں یا لڑکی ان اور لڑکوں کی وجہ سے پھول جاتے ہیں، ایسے سینے کو دانے یا مائیں کرنے کی ضرورت نہیں جلد بچہ خود ہی اس کیفیات مادے کو خارج کر دیتا ہو اور سینہ ہی اصل حالت پر آ جاتا ہو۔

کبھی لڑکی کے اندام نہانی سے جیس جیس رطوبت آتی ہو، لیکن جلد ہی سد ہو جاتی ہو۔ کبھی لڑکے کی خیموں کی تھیلی میں پانی بھرا ہوا ہوتا ہو، جس سے اس کی شکل جابلے کی طرح ہو جاتی ہو۔ اس کے بھی علاج کی ضرورت نہیں۔ یہ پانی بھی

واپسی کا ٹیکٹ

جدید مغربی دواؤں اور ان کے ضمنی اثرات پر ذیل کے طنزیہ ڈرامے میں بڑے دل چسپ انداز سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ یہ

نوجوان ایک جرم سلسلہ میگزین میں "میز و میز" لکھنے "صحیح بخش زندگی" میں شائع ہوا ہے، جس کو ہنس مشیر نے لکھا ہے۔

(بہادر رحمت)

تفصیل طبع کے لیے ذیل میں ہم اس کا ترجمہ پیش کرتے ہیں۔

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: میرے بائیں گھٹنے کی تکلیف جاتی رہی۔ آپ کی دوائی واقعی کام کیا۔

ڈاکٹر: میں نہ کہتا تھا کہ اس قسم کی تکلیف کو ہم لوگ خوب سمجھتے ہیں۔

مریض: یہ تو ٹھیک ہو، لیکن.....

ڈاکٹر: ٹھیک ہو لیکن..... کیا معنی؟

مریض: اب مجھے ہر وقت سر میں ایک دباؤ سا معلوم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر: کوئی مضائقہ نہیں۔ سر میں اس قسم کے دباؤ کی حقیقت کو ہم لوگ

خوب سمجھتے ہیں۔ میں آپ کو ایک انجیکشن دے گا۔ ڈاکٹر انجیکشن

لگا تا ہے۔ ایسی سوئی بہت خوفناک معلوم ہوتی ہے۔ مریض خوف

سے نیم جاں ہوتا ہے۔

ڈاکٹر: اس مرتبہ پانچ ڈالر دیجیے۔ دو ڈالر انجیکشن کے مزید چھتے ہیں۔

(مریض ادا کر دیتا ہے)

ایک ہفتے کے بعد)

مریض: سر کا دباؤ تو ختم ہو گیا ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: خوب ہوا۔ میں نے تو پہلے ہی کہہ دیا تھا۔

مریض: یہ تو تمنا، لیکن مجھے اپنی انجیکشن میں کچھ شے کی کمی لگتی ہے

اور مجھ سے اس سے محسوس ہوتی رہتی ہے۔

مریض: ڈاکٹر صاحب!

ڈاکٹر: ارے بھئی آپ کی کیا روگ لگالائے؟

مریض: کوئی بچے ہفتوں سے میرے دائیں بازو کے بالائی حصے میں سخت درد ہے۔

ڈاکٹر: اُدھ! پریشان ہونے کی کیا بات ہے۔ اس قسم کے دردوں کے متعلق

ہمیں سب کچھ معلوم ہے۔ یہ یقینی ایک ٹیکہ دل میں تین بار لے لیا کیجیے اور

تین ڈالر رحمت فرمائیے۔ (مریض رقم ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: ڈاکٹر صاحب! آپ کی دوا سے میرے بالائی بازو کا درد بالکل کافور

ہو گیا۔

ڈاکٹر: (بڑے غرور سے) دیکھا آپ نے!

مریض: بے شک، لیکن.....

ڈاکٹر: بے شک، لیکن..... یعنی؟

مریض: یعنی یہ کہ میرے بائیں گھٹنے میں ہر وقت ایک خاص قسم کی چھن

سی محسوس ہوتی ہے۔

ڈاکٹر: یہ کوئی بات نہیں، ہم لوگ اس قسم کی چھن کے احساس کا پتہ

حکم رکھتے ہیں۔ اس قسم کی چھن بھیجی کرتی ہے۔ اس دوا کے تین قطرے

قذا کے بعد دواؤں وقت لے لیا کیجیے۔ (مریض چھوٹے ڈالر دیکھے)

(مریض ادا کر دیتا ہے)

یہ جیسے یہ دو گولیاں۔ انہیں منہ میں ڈال کر پانی کے چھالچھے۔
تین ڈالر لائیے۔

مریض: اُدھر ان گولیوں کی قیمت؟
ڈاکٹر: اُدھ! یہ تو بالکل نئی نئی گولیاں ہیں۔ بھلا ان کی بھی کوئی حیثیت
مریض: (باہشتی ٹہڑٹاے ہوئے) میں بھی دواؤں کے متعلق اسی نتیجے پر
پہنچتا جا رہا ہوں۔ (مریض ڈالر ادا کر دیتا ہے۔)

(ایک صفحے کے بعد)

مریض: میں بالکل زانا۔ مگر کارڈ تو چلا گیا ہے، لیکن کان بھنا شروع ہو گئے
ہیں۔ یہ دیکھو! یہ دیکھو!!

ڈاکٹر: گھبرائے کیوں جاتے ہو۔ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میرے پاس
کی نہایت اچھی دوا ہے۔ اس دوا کی روئی کان میں رکھو۔ تین چار
دن میں یہ کیفیت جاتی ہے۔ تین ڈالر لائیے۔ (مریض ادا
کر دیتا ہے)

(ایک صفحے کے بعد)

ڈاکٹر: ناممکن! تم لنگڑا رہے ہو؟

مریض: آپ کی تشخیص قابلِ داد ہے۔

جیسے کان بھنا بند ہوئے، پر
کے گئے جواب دے گئے۔

ڈاکٹر: واہ! یہ بھی کوئی بات ہے۔ اس

تعلیف کا رفع کرنا تو آسان

ہی۔ اپنے پر گرم پانی میں ڈبو

دیکھو اور یہ عمل دن میں چھ بار کیجیے۔ چار ڈالر لائیے جناب۔

مریض: یعنی ایک ڈالر تک کا (وہ صرف ایک ڈالر دیتا ہے)

ڈاکٹر: آپ غلطی کر رہے ہیں۔ آپ نے صرف تک کی قیمت ادا کی ہے۔

مریض: میری غلطی! ہاں! ایک غلطی کا ہار تو میں برداشت کر سکتا ہوں
(بقیہ رقم ادا کر دیتا ہے)

ایک صفحے تک

مریض: جیسے میں پھر حاضر خدمت ہوں، ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: سب کچھ ٹھیک ہونا؟

ڈاکٹر: بہت مشک، یہ تو بالکل طبی بات ہے۔ اس دوا کے بعد ایسا تو ہر ماہی
کرتا ہے۔ انھیں میں اس قسم کی تحدید کا نہیں۔ کوئی ملو۔ یہ کوئی نئی بات
نہیں ہے۔ اس کو تو بہت آسانی کے ساتھ رلے کیا جا سکتا ہے۔ ہم بہت
جلد اس پر قابو پالیں گے۔

مریض: آپ اس تکلیف پر ضرور قابو پالیں گے، لیکن اس نے فی الحال
مجھ پر قبضہ کر رکھا ہے۔

ڈاکٹر: میرا مطلب یہ ہے کہ آپ کی اس تکلیف سے بہت جلد گھوٹلاسی ہو
جائے گی۔ چاقو کی نوک کے برابر یہ سفوف رذائات کے کھانے
کے بعد سے لیا کیجیے۔ برو گرم تین ڈالر۔ (مریض ادا کر دیتا ہے)
(ایک صفحے کے بعد)

مریض: انھیں میں خود کی کیفیت

اب نہیں ہو رہی مجرمی طور

پر اپنے آپ کو اچھا محسوس

کرتا ہوں۔ البتہ بیشک میں

خفیف سادوم ہو گیا ہوں یا بلخ

ہو گا۔ بہر حال آپ ہی اس کو

سمجھ سکتے ہیں۔ (ڈاکٹر بیشک کو

دبا کر دیکھتا، نہیں یہاں ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: اچھا! اچھا! سب ٹھیک ہے۔ تم پر تعجب انگیز طور سے دوا کا رد عمل

مرتب ہو رہا ہے۔ اس کی رفتار میں اضافہ تو بچوں کا کمال ہے۔

رینگ رینگ پینگ پینگ لے جاؤ۔ ایک جھٹہ رینگ رینگ پینگ پینگ ساؤ

فوجتہ ٹٹٹنے پانی میں حل کر کے پی لیا کیجیے۔ براہ کرم چار ڈالر دیکھیے۔

ایک ڈالر رینگ پینگ پینگ کا۔ (مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک صفحے کے بعد)

مریض: رینگ پینگ پینگ نے تو چھوٹنر کا سا کام کیا۔ لیکن کرمیں درد

ہو گیا ہے۔

ڈاکٹر: گرمیہ تپنے آپ کے شکم میں بھی تو تکلیف تھی، لیکن پھر کیا ہوا؟

مریض: بیشک تکلیف تو البتہ جاتی رہی مگر اس کمر کے درد کا کیا ہوگا؟

ڈاکٹر: ہیں کمر کے دردوں کا سارا حال معلوم ہے۔ آپ فکر کیوں کرتے ہیں

مریض: جو کچھ ہو، مجھ سے! میرے پیرائل ٹھیک ہیں۔

ڈاکٹر: پھر اورو کیا چاہیے؟

مریض: لیکن مجھے جھکنے میں دشواری

ہوتی ہے۔

ڈاکٹر: میں آپ کو ابھی انجیکشن دیتا

ہوں۔ اپنا بازو برہنہ کیجیے۔

مریض: آستین چڑھا لیتا ہوں

اور ڈاکٹر انجیکشن لگا دیتا ہے۔

مریض: پانچ ڈالر دیتا ہوں۔

مریض: یہ لیجیے پانچ ڈالر۔ دو ڈالر انجیکشن کے۔

ڈاکٹر: یہ انجیکشن تین ڈالر کا ہو۔ درم کے انجیکشن، سر کے دباؤ کے

انجیکشن سے زیادہ قیمتی ہیں۔

مریض: (بقیہ ڈالر ادا کرتے ہوئے) شکریہ ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: میں آپ کی پذیرائی کے لیے ہر وقت حاضر ہوں۔

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: گڈ مارننگ ڈاکٹر صاحب۔ اب میں بخوبی ٹھیک ہو سکتا ہوں۔

ڈاکٹر: میں جانتا تھا کہ انجیکشن ضرور اپنا کام کرے گا۔

مریض: مزید تین ڈالر میں لے کر آنا ہی چاہیے تھا۔

ڈاکٹر: انجیکشن کی دوا میں قیمتی ہوتی ہی ہیں اور تو سب خیریت ہو؟

مریض: توقع کے مطابق خیریت ہو، بس بات اتنی سی ہو کہ قبض میں جلا ہو گیا

ہوں۔ کمال سات دن سے یعنی جب سے انجیکشن لگا ہو، اجابت نہیں

ہوتی ہو۔ آپ کو مجھے اس کے لیے بہت تیز قسم کی گولیاں دینی چھوٹی۔

ڈاکٹر: (دروناگواری کے ساتھ) گولیاں؟ یہ آپ نے کیسے سمجھا کہ میں آپ کو

گولیاں دے دوں گا۔ میں یقیناً آپ سے بہتر سمجھتا ہوں کہ مجھے کیا خود کرنا

چاہیے..... لیکن یہ بالکل اتفاق ہو کہ آپ کی بات اپنی جگہ پر ٹھیک

نکل۔ یہ گولیاں لیجیے اور چار ڈالر لائیے (مریض ادا کرتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

ڈاکٹر: کہتے آج کیا حال ہو؟

مریض: اچھا ہو، لیکن آج میں آپ سے ایک ہرانی کا خواستگار ہوں۔ کیا

آپ میرے لیے واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ تجویز نہیں کر سکتے؟

ڈاکٹر: واپسی کے ٹکٹ کی قسم کے نسخے سے آپ کا کیا مطلب ہے؟

مریض: میں چاہتا ہوں کہ آپ کو پھر اسی چکر سے سابقہ نہ پڑے۔

ڈاکٹر: واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ! یہ تو میرے لیے بالکل نئی چیز ہو

مریض: جی، واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ! اس کا مطلب یہ ہو کہ ان تمام

اسٹیشنوں کے لیے جن سے مجھے سابقہ بیماریوں سے گزرنا پڑا۔

کیوں کہ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ مجھے پھر ان تمام شکایات سے گزرنا

پڑے گا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ میں بیماریوں کے سلسلے کے

نقطہ آغاز پر پہنچ گیا ہوں اور میرے دائیں بالائی بازو کا درد

پھر عود کر آیا ہو۔

(پروردہ گزرتا ہے)



اپنے بچے کو سمجھئے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ممکنہ اداس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا،
کیونکہ قدرت اس کو خوش اور بخال رکھنا چاہتی ہے
اگر بچہ ایسا نہیں ہو — تو وہ کمزور
مغموم ہو گا اور اداسیاں صحت پر بری
طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تکالیف سے بچانے کے
لیے نوہال یا قاعدی سے دیجیے۔ نوہال
ذہن پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہے،
بلکہ ہاضمہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نوہال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نوہال، اچھا رہ، تے دست، دانت نکلنے اور بچہ کی
قراچوں سے عوامی اور تونس کا موثر علاج ہے۔

تبدیلی جنس

خاندانی منصوبہ بندی کے لیے ایک نیا مسئلہ

1871-60

میں رہ چکا ہو مگر اس خدمت سے اس لیے معذور ہو کہ یہ بندہ ناچیز خود مرد بن چکا ہے اور کسی مناسب سیڑگی کی تلاش میں ہوتا کہ اس سے عقد کر کے اپنا گھر بسائے۔ مجھے آپ کے ساتھ بڑی ہمدردی ہو مگر شیت ایزدی میں کیا چارہ۔ بہتر ہوگا کہ آپ بھی میرا خیال چھوڑ کر خود بھی اپنی شادی کی فکر کریں۔“

ظاہر ہو کہ اس بیان سے اس بچارے شوہر کی تسکین نہیں ہو سکتی جس کی بیوی خود شوہر ہونے کی دعویٰ دار ہو مگر بڑے جھگڑے بکھرے کے بعد جب اس کو پتہ چلتا ہے کہ اس میں بیوی کا کوئی قصور نہیں بلکہ جو کچھ ہوا ابیہ تھا نب اللہ تھا تو وہ بھی ایک بیوی سے ہاتھ دھو کر دوسری کی فکر شروع کر دیتا ہو۔

مطلب یہ کہ جنسی تبدیلیاں تو غیر پہلے بھی ہوئی ہیں اور اسی قسم کی گڑبڑ پیدا ہوئی ہو۔ سائے گھر کا نظام دہم برہم ہوا ہے کہ بچے جن کو بی اماں کہتے تھے اب ان کو بی ابا کہیں۔ شہر سے یا تو قطعاً قطع تعلق کر لیں یا زیادہ سے زیادہ دوستی اور معاشرانہ تعلق رکھیں، لپ اسٹک کے بجائے شیونگ کریم اور آفرشیلوش خریدیں، زلیہ ہوانے کے بجائے سواری کے لیے گھوڑا خریدیں وغیرہ وغیرہ۔ ہم کو تو یہی باتیں عجیب و غریب معلوم ہوتی تھیں اور اس تصور سے دم اٹھنے لگتا تھا کہ اگر خدا خواستہ اسی قسم کی جنسی تبدیلی سے واسطہ پڑ گیا تو کیا ہوگا اور جانے کس ظالم کے ہاتھ بندھنا پڑے۔ ساس ننڈیں کس قسم کی ریلیں ادا کر رہی کرنا پڑ گیا تو پرچہ میں رہ کر دہائی پکالے میں خدا جانے کیسی گز سے سگلاں پرکھیں خبر نہ تو واقعی دل بلا دیا ہو کہ خدا نہ کرے اگر یہی ہوا سہل گئی تو ہم مردوں کا کیا حال ہوگا؟ اور ہم کیوں کر زندہ رہیں گے؟ والدین! بین کر۔

خاندانی منصوبہ بندی پر عمل درآمد کرنے کی دیر ہی تھی کہ لائل پور سے خبر ملی کہ وہاں ایک اچھے خاصے پچاس سالہ دارمی موٹھر والے مرد کے پیٹ سے بچہ پیدا ہوا اور اب یہ صاحب والدین بننے ہوئے ہسپتال میں پڑے ہیں۔ اس پچاس سالہ صاحب نے ہسپتال پہنچ کر شکایت کی کہ میرے پیٹ میں درد ہوتا ہو۔ ہر چند کہ یہ دودھ تھا ڈاکٹر کیسے سمجھ سکتے تھے کہ ایک مرد کے بھی دودھ ہو سکتا ہو چنانچہ ان حاملہ نہیں جانے صاحب کا ایکسرے لیا گیا اور اس کے بعد آپریشن ہو گیا گیا تو اس زمین شوہر میں پشیل لہائی ہوئی نظر آئی کہ ایک چاند سا بیٹا بجائے والدہ کے والد محترم کے پیٹ سے اُدر ہو گیا اور اس بچے نے آپا میاں کو اماں جان بھی بتا کر پاپتا کو ”اماں“ کی شکل میں قتل کر دیا جو صاحب صرف والد محرم ہو سکتے تھے، ان کو خدا کی قدرت والدین

مارٹا

جنسی تبدیلی تک تو غنیمت تھا کہ مسماۃ اقبال بیگم نے یکایک محسوس کیا کہ میں کچھ تبدیلیاں ہو رہی ہیں اور وہ اسپتال جو گئیں تو ان کو یہ مزہ سٹایا گیا آپ مغرب اقبال بیگم سے اقبال بیگ بننے والی ہیں، لہذا بہتر ہوگا کہ اپنے شوہر نہیں اور شادی ٹھیلنے کی کوشش کرنے کے علاوہ وہ خود اپنے لیے بھی کوئی چاند والہن تلاش کریں۔ چنانچہ میاں جو برہنہ سے کہنے کو کیا دیکھتے ہیں کہ گھر میں ماحوان رونا پتلون کی جیب میں ہاتھ ڈالے ٹہل رہا ہو۔ ان حضرت نے بڑے مہ سے پوچھا کہ۔

”جناب کی تعریف؟“

اس جوان رعنا نے منجھوٹ پرناؤ دیتے ہوئے کہا: ہاں خاگسار کو ال بیگ کہتے ہیں اور آپ کا بی بیار مندر جو دس سال تک آپ کی زوجیت

الگ۔ اور اس کے بعد جب ولادت باسعادت ہو جائے تو بچہ اور چلانہ کے بعد اب دُخڑ جلتے بچے کو گود میں لیے ہوئے، اس لیے کہ عام طور پر بچہ سنبھالتی ہو گھر والی مگر جب خود گھر والا ہی گھر والی بن جلتے تو اس کے بچے سنبھال سکتا ہو۔ نہیں صاحب، یہ بچہ گڑا کر توبہ کرنے کا نہ کہ اللہ العالمین اور سب کچھ منظور ہو مگر اس مصیبت سے اپنے کنہکاروں کو ممکن ہو تو سسلی پہ چڑھنا یا رُب یا آتش دوزخ میں جھلانا یا رُب بچہ کے ابا نہیں اتاں تم ہو ناچیز کو یہ دن نہ دکھانا یا رُب (بشکریہ جنگ)

(لقد صد کا)

ہیں اور وہ چیخ اٹھتا ہو۔ اس کا بدن سخت ہو جاتا ہو۔ لیکن چند سیکنڈ کے سکون کی حالت میں آ جاتا ہو۔ بہت ڈرنے والے اور حساس بچوں کو با چھونا چھیرنا چاہیے اور انھیں کبل پلٹا رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ خفیف سی دھڑ جاتے ہیں۔ بچے کا دوسرا عکس عمل اس کی معنی کی گرفت ہوتی ہو جو بچہ کے ہاتھ پر رکھی جائے اس کو پکڑ لیتا ہو اور نہیں چھوڑتا۔ اگر وہ تمھاری اُ پکڑے تو تم اس کو بہتر سے اٹھا سکتے ہو۔ دوسرے ماہ میں یہ عکس عمل گھٹ اس کے بعد اس کو کوئی چیز پکڑ لینے کا شعور آتا ہو۔ اگر آپ نومولود بچوں کی اور جبلت سے واقف ہوں تو آپ کی بہت پریشانیوں کم ہو جائیں گی اور حکم صاحب کے سامنے سوالوں کے بھرا رکی ضرورت درپیش نہیں ہو



ہمدرد دواخانہ
بے مثال تحفہ

ایک دوست جن کو خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد سمجھنے میں ہم اپنے لٹریچر کو چھوڑنا چاہتے ہیں، یہ خبر پڑھ کر اور بھی شیرمچھکے ہیں اور پچھاڑے کھاتے ہیں کہ کیوں جناب! اب فرمایئے۔ اب کیا کہتے ہیں آپ۔ اور کیسے ضبط تولید۔ یہ ضبط کرنے کا ہی نتیجہ ہے کہ ضبط کرنے والے کو خود بچہ دینا پڑا۔ سب باتوں کی ایک بات تو یہ ہو کہ خدا ایک درد مند کرتا ہو تو سو گھول دیتا ہو۔ بچہ کو پیدا ہونا ہی تو وہ ہو کر رہے گا۔ ماں کے پیٹ سے نہ سہی، باپ کے پیٹ سے سہی، آپ روک نہیں سکتے اس کو۔ خدا کی دین سے انکار نہیں کر سکتے۔ وہ چھتر پھاڑ کر دیتا ہو۔

اب ان کو لاکھ سمجھایا کہ اس لائل ہند والے مریض کو خدا جلتے کیا مرض ہوگا۔ اللہ جلتے اس کے پیٹ سے کس قسم کا ٹیور وغیرہ نکلا ہوگا جس کو یاروں نے بچہ کو کڑیا دینے سمجھ میں آنے والی بات نہیں ہو کہ پتر سے پسینہ نچوڑا گیا ہو، دشت میں مچھلی پیدا ہوتی ہو اور مریض میں ہرن نے جنم لیا ہو، مگر وہ حضرت آٹھ ہوئے ہیں کہ نہیں وہ بچہ ہی پیدا ہوا ہو اور ماں کے بجائے باپ ہی کے پیٹ سے پیدا ہوا ہو اور مریض میں اس بات پر کچل کر تحقیقات کر لیجئے کہ یہ شخص ضبط تولید پر عامل ضرور ہوگا، جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ضبط کرنے کے لئے خود عامل ہو گیا۔

مگر صاحب! یہ تو یہ کہنے کا مقام ہو۔ بھلا تیسے کسی مرجانے کی بات ہے کہ اچھے خاصے شوٹ بوٹ ہیں کروٹیں بھولتا دیتے ہوئے موٹر سائیکل پر بیٹھ کر ڈاکٹر صاحب کے پاس گئے کہ ذرا ہم کو دیکھ لیجئے۔ نہ جانے کیا بات ہو کچھلے پھٹے سے کچھ تسلی سی ہوتی رہتی ہو ہر وقت۔ گوشت سے نفرت ہو گئی ہو۔ پان بڑے شوق سے کھاتا تھا مگر اب اس کے تصور ہی سے جی متلائے لگتا ہو۔ کتنی چیزیں کھانے کو بے حد جی چاہتا ہو اور نیند بہت آتی ہو۔ جی چاہتا ہو کہ بس پڑے ہی رہیں۔ چنناں چڑا کر یا قاعدہ معائنہ کرنے کے بعد مہربانک باد دیتا ہو کہ خانہ صاحب مبارک ہو! آپ اُمید سے ہیں اور مبالغہ دوسرا مینڈ ہو۔ یہ سن کر خانہ صاحب کا جو حال ہو سکتا ہو وہ ظاہر ہو یا تو آئے تھے کھٹا کھٹ کرتے ہوئے یا واپس چاہے ہیں پھونک پھونک کر قدم رکھتے ہوئے کہ پیرا کچا نیچا نہ پڑ جائے اور گھر جاتے ہی لیٹ گئے اپنی قیمت کو رونے کے لیے کہ مقتدر میں یہ بھی لکھا تھا کہ اب کچھ دن کے بعد دفعہ عرضی بھیجا پڑے گی کہ چونکہ یہ خاکسار ”زچہ“ کا ذکر ”نزع“ ہو گیا ہو، لہذا زچہ کی واجبی رخصت عنایت فرمائی جائے اور صرف یہی نہیں بلکہ نو مہینے تک یہ مصیبت بھی برداشت کیجئے کہ چھٹے مہینے کا پہلوں الگ ہو، ساتویں کا الگ، آٹھویں کا الگ اور نویں کا

ہماری ناک (سونگھنے کا آلہ)

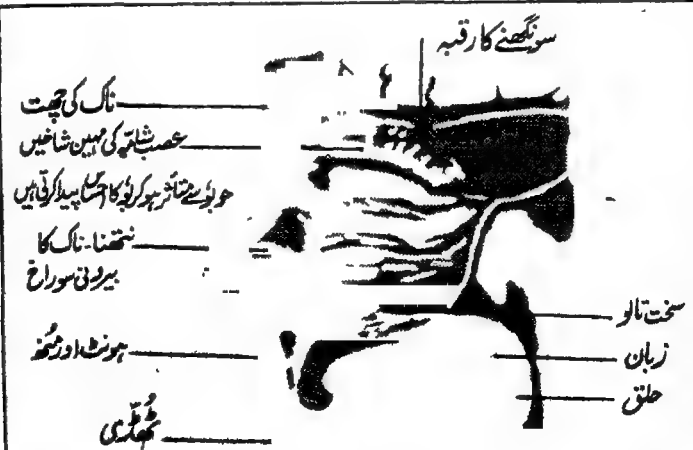


کے دو حصے، ناک قوت شائد یعنی سونگھنے کا خاص آلہ ہے۔ اس کے دو حصے ہیں بیرونی حصہ، منہ بھڑکے اوپر بیچ میں اُبھرا ہوا جس کو ناک کہتے ہیں اور دوسرا رونی خلا دار حصہ جسے ایک ریمانی پردہ یا دیوار دو ٹخنوں میں تقسیم کر دیتی ہے۔ اس حصے پر نرم جلی استر بنائی ہو جس میں بال ہوتے ہیں۔ یہ بال سانس کی ہوا کے گرد و غبار نہیں جانے دیتے۔ سانس کے اندر جانے کا صحیح راستہ ہمارے دونوں نچھنے ہی ہیں لہذا سونگھنے میں منہ کھلا ہونا نہیں رکھنا چاہیے۔

رونی ناک کے تعلقات : ناک کے اندر رونی حصے کا تعلق انس کے پچھلے سوراخوں کے ذریعہ حلق کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آنسوؤں کی ذریعہ آنکھوں کے خافوں کے ساتھ، ناک کی چھت پر کے سوراخوں کے ذریعہ پری کے گڑھے کے ساتھ اور تالو اور جبڑے کے سوراخ کے ذریعہ گالی کی ابھری ہوئی کے ایک گڑھے کے ساتھ بھی تعلق قائم ہوتا ہے۔ ان تعلقات ہی کی وجہ سے کے ذم یا نزل کا اثر ان سب مقامات تک پہنچ سکتا ہے۔ اور چونکہ ناک کی

اگر استری جلی کے اس اوپری حصے میں جلیتی ہیں جب ہم ناک کے اندر سانس لیتے ہیں تو ہوا کے ساتھ ملے ہوئے ہر قسم کی خوشبو یا بدبو کے ذرات مصب شائد کے باریک ریشوں پر لگتے ہیں، اور ان پر اپنا خاص خوشبو یا بدبو کا اثر پیدا کرتے ہیں یہ اثر ان عصی ریشوں پر سے گزر کر دماغ میں (سونگھنے کے مرکز میں) پہنچ کر محسوس ہوتا ہے، یعنی ہمیں بو دار ہر چیز کی خاص بو خوشبو یا بدبو معلوم ہوتی ہے۔ جب ہم کسی خوشبو کو بخوبی سونگھنا چاہتے ہیں تو اپنا منہ بند کر کے ناک کے راستے زور سے سانس کھینچتے ہیں۔ ایسا کرنے سے خوشبو دار ذرات تمام جھیلے ہوئے عصی ریشوں سے لگتے ہیں، ان کا اثر زیادہ ہوتا ہے اور ہمیں خوشبو اچھی طرح محسوس ہونے لگتی ہے۔ ہوا کی طرح جب بدبو کو رکنا ہوتا ہے تو ہم ناک کے ٹخنوں کو دب کر بند کر دیتے ہیں اور پھر ہمیں بدبو محسوس نہیں ہوتی۔ زکام اور برسی کے زمانے میں اکثر ناک راستہ بند ہو جاتا ہے اس لیے ہمارے سونگھنے کی طاقت اس وقت کم ہو جاتی ہے اور مزے کا امتیاز کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ منے کی پیدائش میں ہم ناک کی خاص حصہ ہوتا ہے (سونگھنے کے فائدرے)۔

سونگھنے کی قوت ہمارے لیے بہت مفید ہے۔ ہمارے ہر خوراک پر لگتے ہیں کہ اس پاس کوئی چیز برسی ہو یا خوشبو ہو یا بدبو ہو جاتی ہے۔ اس لیے ہمیں خوشبو سے ہماری بھوک زیادہ ہوتی ہے اور بدبو سے ہماری نفرت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے ہمیں خوشبو سے ہماری بھوک زیادہ ہوتی ہے اور بدبو سے ہماری نفرت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے ہمیں خوشبو سے ہماری بھوک زیادہ ہوتی ہے اور بدبو سے ہماری نفرت زیادہ ہوتی ہے۔



ناک کا خلا دار حصہ درمیان پردہ جس پر جلی کا استری ہے اس کے اوپری حصے پر عصی شاخیں جلیتی ہیں جو بڑے ذرات سے متاثر ہو کر اس کا اثر دماغ تک پہنچاتی ہیں، جس سے ہمیں بو کا احساس ہوتا ہے۔

کا تعلق دماغی جھلیوں سے ہوتا ہے، اس لیے ناک کے دم سے دماغی پرنے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ سونگھنے کی ماہیت یعنی طرح سونگھ سکتے ہیں؟ ہاں اگر اس کا خاص طور سے سانس بے کام آتا ہے اور سونگھنے کی قوت کی اندر رونی جلی کے اوپری حصے ہوتی ہے جسے شائد کی شاخیں لاجت میں کے سوراخوں سے

پیارے بچوں کا پیارا پیارا

ہمدردِ نونہال



ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ — بچوں کے لیے اتنا دل چسپ — اتنا خوب صورت
اتنا مفید — اور — اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو!

عجیب عجیب کہانیاں

میٹھی میٹھی نظمیں

انعامی مقابلے

مزے دار لطیفے

۲

۳

۶

۸

اچھے اچھے مضمون

دل چسپ دل چسپ ڈرامے

نئی نئی معلومات

رنگین تصویریں

۱

۳

۵

۷

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدردِ نونہال پڑھتے ہیں، آپ بھی پڑھیے!

قیمت سالانہ ۲ روپے ۸ آنے

پتہ: دفتر ہمدردِ نونہال ہمدردِ اکھانہ کراچی

(نمونہ مفت بل سکتا ہو)



قیمت فی پرچہ

چالیس

فامن ٹیشن

(FAMEN TATION)

سوزش، گلہ، کھاتی، نزلہ و زکام، وجع مفاصل، جھبی درد اور التهاب کو دور کرنے کا بہترین علاج

بہترین علاج

(حکم مستند اقبال حسین)

فامن ٹیشن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جو عام طور پر رڈو بول چال میں بھی ملتی ہے۔ ٹکورا اور ٹکید کے الفاظ کو ایک حد تک اس کے مفہوم کو ادا کرتے ہیں لیکن ٹیشن سے جو مفہوم میں بتانا چاہتا ہوں، وہ ٹکورا اور ٹکید سے پوری طرح نہیں ہوتا۔ اس لیے میں نے ٹکورا اور ٹکید کے مقابلے میں فامن ٹیشن کی اصطلاح استعمال ہی کو ترجیح دی ہے۔ جسم کو گرمی پہنچانے یا گرم چیزوں سے ٹکے کے متعدد پتے ہیں۔ کوئی گرم اینٹ کو کپڑے میں لپیٹ کر سینکتا ہے۔ کوئی رڈ کی تیلی میں گرم ڈال کر سینکتا ہے۔ کوئی تیلے کو آگ سے گرم کر کے سینکتا ہے۔ کوئی براہ راست پانی سے دھارتا اور ٹکورا کرتا ہے۔ اسی طرح فامن ٹیشن بھی گرمی پہنچانے کا ایک طریقہ اس کے ذریعہ نم آمیز گرمی (MOIST HEAT) متاخر حصہ جسم کو پہنچاتی ہے۔ جب جسم کو گرمی اور سینک پہنچاتی جاتی ہے، تو اس سے دوران خون میں بلیاں واقع ہوتی ہیں۔ خون کی نالیاں چوڑی ہو جاتی ہیں اور جھبی تناؤ و رفع جاتا ہے۔

فامن ٹیشن کے لیے حسب ذیل چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے:

- ۱۔ پانی گرم کرنے اور ابالنے کے لیے ایک بڑی کھلے منہ کی پتیلی۔
- ۲۔ فامن ٹیشن کے لیے چار یا اس سے کچھ زیادہ موٹے فلائین کے کپڑے، جو ۳۰ سے ۳۶ مربع انچ کے ہوں خالص اونٹنی کپڑے کے بجائے اس مقصد کے لیے جزیری اونٹنی کپڑا زیادہ بہتر رہتا ہے۔
- ۳۔ ایک یا دو بڑے تولیے۔

۴۔ ایک بڑا کندہ (گاڑے) کا رد مال اور ایک ٹنٹوے پانی کا تلسہ۔
فامن ٹیشن کرنے کا طریقہ: (۱) جس کپڑے میں فامن ٹیشن کیا جائے، وہ گرم ہو اور اسے ہول کے حصوں کو محفوظ ہونا چاہیے۔ (۲) بہتر ہے کہ کمر لیں کو اس سے لٹکر فامن ٹیشن کیا جائے۔ اس کے پاؤں گرم رہنے چاہئیں۔ (۳) سب سے بے پانی کو اہل اپنا چاہیے۔ پھر فامن ٹیشن کے ایک کپڑے کو لے کر اس کی تین تہیں

لہاتی میں کی جائیں۔ پھر اس کے دونوں سروں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیا جائے اور ان سروں کے علاوہ درمیانی تمام کپڑا اٹپٹے ہوئے پانی میں خوب چھین طرح ڈبو دیا جائے اس کے بعد کپڑے کو پانی سے نکال لیا جائے اور دونوں ہاتھوں سے اس کے سروں کو مڑوڑ کر بچھڑ لیا جائے اور اس قدر زور سے بچھڑا جائے کہ اس میں پانی کا قطرہ بھی باقی نہ رہے۔ وہ تقریباً خشک معلوم ہو۔ یہ نکتہ بڑا اہم ہے، اس لیے کہ کپڑے میں اگر پانی ٹپکتا رہ جائے گا، تو جلد کو جلانے کا بھاریک مرے کو ہاتھ سے چھوڑ کر کپڑے کو جھٹکے، تاکہ اس کے بل کھل جائیں، لیکن یہ خیال ہے کہ اس کی تین تہیں نہیں نہ کھلیں۔ بعد اسے ایک دوسرے خشک فامن ٹیشن کپڑے میں رکھ کر لپیٹ لیا جائے تاکہ اس کی گرمی باہر نہ نکل جائے پھر اسے درمیان کے بہتر تک لے آئیں۔ (۳) یہاں پہنچ کر نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑے کو خشک کپڑے میں سے نکالیں اور درمیان کے مقام متاثر پر اسے رکھ کر اس پر تولیہ ڈھک دیجیے۔ اگر نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا اتنا سخت گرم ہو کہ جسم پر ناقابل برداشت ہو، تو نئے جسم پر تولیہ رکھ کر اس پر فامن ٹیشن کپڑا رکھیں اور اوپر سے تولیہ سے ڈھک دیں تاکہ گرمی قائم رہے۔

(۵) کندہ یا گاڑے کا رد مال ٹنٹوے پانی میں بھگو کر اسے خوب چھین طرح بچھڑا لیں اور پٹائی پر رکھیں۔ یہ خیال ہے کہ اسے بھی اتنا بچھڑیں کہ بعد میں پانی کے قطرے اس میں سے نہ ٹپکیں۔ (۶) برہم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا تین سے پانچ منٹ تک مقام متاثر پر رکھا جائے اگر وہ اس سے زیادہ رکھا ہے گا تو ٹنٹوے بھرجائے گا اور اپنا اثر کھوے گا۔ جیسے ہی تین یا چار منٹ ختم ہوں، دوسرا اٹپٹے ہوئے پانی میں بھگو کر بچھڑا ہوا فامن ٹیشن کپڑا تیار کرنا چاہیے تاکہ جو پہلے والا کپڑا بھٹا ہوا ہے اسے رکھ دیا جائے۔ لیکن یہ خیال ہے کہ پہلا کپڑا بھٹا ہے ہی مقام متاثر کو اڑاؤ خشک تولیے سے رگڑ کر صاف کر دیا جائے۔ پھر دوسرا نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا رکھا جائے۔ (۷) کے بعد دیکھیں کہ نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑوں سے سینک کھلے جب آخری فامن ٹیشن کپڑا بھٹا جائے تو کندہ یا گاڑے کے رد مال کو جسے ٹنٹوے

جاسکتا۔

۵۔ اگر مریض کو پسینہ پھوٹ جاتے، تو جلد کو خشک کر لینے سے خوب رکاوٹ صاف کر دیا جائے۔ دوران فاسن ٹیشن مریض کی پیشانی یا گردن پر ٹھنڈا نم لگا رکھیے۔ اس سے مریض کی طبیعت بہت بحال ہے گی۔

فاسن ٹیشن کا موقع استعمال: فاسن ٹیشن کا یہ طریقہ جہاں آسان ہو وہاں اس کو بھی متقاضی ہو کہ اس سے تعلق جو چھوٹی سے چھوٹی تفصیل بتاؤ گئی ہو، اس کا بھی خیال رکھا جائے اور نفل سلیم سے کام لیا جائے۔

۱۔ سینے میں اگر ٹھنڈ کا اثر ہو جائے، تو اسے دور کرنے کے لیے فاسن ٹیشن کا یہ طریقہ خوب ہو۔ اس صورت میں ہاتھوں کو برابر گرم پانی میں رکھا جائے

۲۔ عصبی بے چینی اور درد کو سکون پہنچانے کے لیے ریجم کی ہڈی کا فاسن ٹیشن کیا جائے۔ یہ فاسن ٹیشن بہت زیادہ گرم نہ دیا جائے، تو اچھا ہو۔

۳۔ عصبی درد۔ جیسے درد سر وغیرہ۔

۴۔ وجع مفاصل، یعنی جوڑوں کے درد اور گھٹیا وغیرہ۔

۵۔ التهاب دوسرے گلو، کھانسی وغیرہ میں۔

۶۔ سستی جگر یا دوسرے مزارہ کی صورت میں گرم فاسن ٹیشن کے ساتھ اگر ٹھنڈا ٹکڑا مقام متاثر پر چند سکند تک مل دیا جائے۔

۷۔ پسینہ لانے کے لیے فاسن ٹیشن کیا جائے تاکہ جلد کے ذریعے سے سی ماؤ کو خارج کر دیا جائے۔

نوٹ: جتنے حصے کا فاسن ٹیشن کرنا مقصود ہو، فاسن ٹیشن پکڑا اس سے ذرا پلایا جائے، مثلاً ایک ایک یا دو دو لای زیادہ بڑا ہو تو بہتر ہو۔

پانی میں بھگو کر اتنا ندھ سے بخوڑ دیا گیا ہو کہ بس نئی پانی ہے، اس متاثر حصے میں بدھ پیر کر ٹھنڈا کر دیا جائے۔ پھر خشک کر لینے سے صاف کر کے اسے اچھی طرح ڈھک دیا جائے اور مریض کو آرام سے لیٹا رہنے دیا جائے۔ (۸) اگر فاسن ٹیشن سے مریض کو پسینہ آگیا ہو تو اسے نم آمیز ٹھنڈے کپڑے سے رگڑ دیا جائے۔ مگر اس کا خیال رکھیے کہ مریض کو سردی نہ لگ جائے۔ مریض کو اس وقت تک کمرے میں رکھا جائے جب تک کہ اس کے جسم کا ٹھنڈ پیر کر کے ٹھنڈ پیر کر کے طاق نہ ہو جائے۔

چند ضروری احتیاطیں: (۱) اس کا خیال رکھیے کہ مریض کے کمرے کا ٹھنڈ پیر سے ۸۰ درجے تک ہے۔ نیز اس کا بھی پورا پورا خیال رکھیے کہ فاسن ٹیشن سے قبل یا بعد مریض پر سردی کا اثر نہ ہو جائے۔

۲۔ فاسن ٹیشن شروع کرنے سے پہلے مریض کے پاؤں گرم رہیں۔ اگر وہ گرم نہ ہوں تو فاسن ٹیشن سے پہلے گرم پانی کے تسلی یا بالٹی میں مریض کے پاؤں لٹکے دیے جائیں اس طرح وہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہے گا۔

۳۔ پہلا فاسن ٹیشن پکڑا ہٹانے کے بعد پہلا کام یہ کیا کیجیے کہ خشک کر لینے سے جسم پر جو نمی رہ گئی ہو اسے صاف کر دیا جائے۔ اس کے بعد دوسرا گرم فاسن ٹیشن پکڑا رکھا جائے، ورنہ جلنے کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

۴۔ فاسن ٹیشن کے دوران جو بھی تبدیلیاں کی جائیں، ان میں نہایت پرتی سے کام کیا جائے۔ تمام ضروری چیزیں اور سامان، جیسے گرم پانی کی پتیلی، فاسن ٹیشن پکڑا، تولیہ، کھڈکا رومال، ٹھنڈے پانی کا تسلی وغیرہ یہ سب مریض کے بستر کے پاس رہنا چاہیے تاکہ پکڑا تبدیل کرنے میں کم سے کم وقت صرف ہو۔ وہ حصہ جسم جس کا فاسن ٹیشن کیا جا رہا ہو، چند سکند کے لیے بھی کھلا نہیں چھوڑا

سالنامہ ”جام نو“ سنہ ۱۳۹۷ء (افسانہ نمبر)

نگران: منظر بخیری — زیر ادارت: م۔م۔ خیری۔ اقبال حیدری۔ شہر لیت رزی۔

ادارہ جام نو اپریل سنہ ۱۳۹۷ء میں جام نو کی نویں سالگرہ کے موقع پر اپنا ایک خاص ایڈیشن ”افسانہ نمبر“ پیش کر رہا ہے جس میں برصغیر پاک و ہند کے مشہور فنکار و اہل قلم حصے لے رہے ہیں جام نو کا یہ خصوصی نمبر دور حاضر کی نہایت حسین، معیاری اور نمایاں پیشکش ہے جس کی ترتیب و تدوین بڑی تیزی سے جاری ہو۔

خوش رنگ سرورق، بہترین کتابت و نفیس طباعت سے مزین دو سو صفحات کے اس ٹیشن بہا مجموعہ کی قیمت صرف دھڑپے ہوگی۔

اس خاص نمبر کو بالکل مفت حاصل کرنے کے لیے ۳۱ مارچ سنہ ۱۳۹۷ء کے قبل پانچ پے ارسال کر کے سالانہ خریداریں جائیں۔

ترسیل زر کا پتہ: پاکستان میں۔ منیجر جام نو، چیک بلاک۔ صدر کراچی نمبر ۳ — انڈیا میں۔ محترمہ ذکیہ سلطانہ نمبر ۳۔ تھرمز۔ امیر گنج بھوپال



مارشی ورزشیں

(سلسلہ آؤشٹہ)
موسیو محمد اقبال حسین

588-77-66



کے ساتھ بھی کیا جائے۔

اس کے بعد ہر ٹانگ پیچھے کی جانب اٹھائیے، اور اسی جانب کے ہاتھ سے جس جانب کی ٹانگ پیچھے اٹھائی جائے، کو لے، ران اور پنڈلی کے پچھلے حصے کا مساج کیا جائے مہیا کر شکل میں دکھایا گیا ہے۔
بعداً جب ٹانگ پیچھے لائی جانے لگے تو ہاتھ کو پھیر کر پنڈلی کے اوپر والے حصے پر لے آئیے اور وہاں سے مساج کرتے ہوئے ران کے بالائی حصے اور چٹھے سے گزر کر ہاتھ کو پھر پہلو میں دبیر لے آئیے جہاں کہ وہ شروع میں تھا۔ دونوں ٹانگوں سے باری باری کیا جائے۔ اس ورزش سے کولہوں اور پٹلی کے متعدد عضلات مضبوط ہوتے ہیں، جو دوسری ورزشوں سے نہیں ہوتے۔

نوٹ: یہ خیال ہے کہ جس وقت ٹانگیں اوپر اٹھتی اور نیچے آتی رہیں۔ ہاتھ کی پھیلنے کے دباؤ کی کمی نہ آئے پائے۔



ورزش ۷
دیکھیے شکل ۷
اس میں دائیں ٹانگ کا گھٹنا اور پیچھے تک جس حد تک اٹھ سکتا تھا، اٹھایا



ورزش ۸
شکل ۸

زیریں سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں کی اڑیاں ملی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھوں کی پھتیلیاں پہلوؤں پر رکھی ہوں جیسا کہ شکل ۸ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کے سامنے کے رخ کو اٹھائیے، اس طرح کہ جیسے آہستہ آہستہ ٹانگ اٹھے گویا پاں ہاتھ ہی چسپاں اور مساج کرتا ہوا نیچے چڑھے رکھے اور ران کے اوپر سے گزر کر پنڈلی پر آئے اور پاؤں تک آکر رک جائے۔ دیکھیے شکل ۸۔ پھر اسی دائیں ٹانگ کو جب نیچے لانے لگیں تو ہاتھ سے پنڈلی اور ران کے بیرونی حصے کا مساج کرتے ہوئے، لے وائیں کو لے کر لائیں اور پھر وہاں سے گردش دے کر سامنے لائیں اور پہلو میں وہیں رکھ لیں جیسا کہ شکل ۹ میں دکھایا گیا ہے۔ اس طرح ٹانگ وائیں اپنی جگہ پر پہنچ جائے گی جیسا کہ شکل ۹ میں دکھایا گیا ہے۔ اسی طرح بائیں ٹانگ کو اٹھایا جائے اور بائیں ہاتھ کی پھتیلی سے اسی طرح اس کا مساج کیا جائے جس طرح کہ وائیں ٹانگ کا کیا گیا تھا۔ اس کے بعد وائیں ٹانگ کو وائیں پہلو کی جانب اٹھایا جائے اور دائیں ہاتھ سے وائیں کو لے اور دائیں ران اور پنڈلی کے بیرونی حصے کا مساج کیا جائے جیسا کہ شکل ۱۰ میں دکھایا گیا ہے۔ بعداً آہستہ آہستہ ٹانگ کو وائیں نیچے لایا جائے۔ اس صورت میں ہاتھ، گھٹنے اور ران کے اندرونی حصوں کا مساج کرتا ہوا چڑھے پر سے گزر کر وائیں وائیں پہلو میں چلا جائے گا جہاں کہ وہ شروع میں تھا۔ اس کے لیے دیکھیے شکل ۱۱۔ بالکل اسی طرح جس طرح وائیں ٹانگ وائیں پہلو کی جانب تک وائیں ہاتھ سے اس کا مساج کیا گیا ہے، بائیں ٹانگ

ورزش ۱
شکل ۱



ورزش ۲
شکل ۲



ورزش ۳
شکل ۳





سے گزر کر گئے کی کاربون ٹنک پیچ جائیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ یہاں پیچ کر دو نوں ہاتھ کر دو نوں پہلو قلاب پر پیچ جائیں۔ اس وقت چند سکڑ کا وقت کیا جائے اور اس قطعے میں جس ٹنک کا گھٹنہ اٹھایا تھا، اس طرف کا بازو پیچے پشت کی طرف شاؤں کی ہڈیوں تک لے جایا جائے اور پھر اس بازو سے اوپر سے نیچے کو گھولناک خوب دبا کر مساج کیا جائے۔

یہ گزایا ٹنک کی حرکت مساج کی ایک پوری حرکت ہو گئی۔ اسی طرح کا مساج بائیں ٹانگ کا گھٹنہ اٹھا کر کیا جائے اور مساج کی شکل اس کی جائے جس طرح کہ دایاں گھٹنہ اٹھانے کی صورت میں کی جاتی۔



گیا ہو۔ اس طرح کہ جس وقت پاؤں زمین سے اٹھا ہو تو اس کی انگلیاں سب سے آخر میں اٹھیں چنانچہ یہی پیچ کر پاؤں پتلی کی سیہ میں ہو جب پاؤں اتنے اوپر پہنچ جائے جتنا اوپر شکل میں دکھایا گیا ہو تو آپ دونوں ہاتھوں سے پاؤں کی ایڑی کو پکڑ لیجیے۔ بعد از ٹنک کو نیچے کی جانب زور سے لائیں اس طرح کہ ایڑی کے دونوں جانب جو ہاتھ تھے، ان سے پتلی، گھٹنہ اور ان کے نیچے شکل میں اور جس وقت ٹانگ نیچے آکر دوسری ٹانگ کے برابر آجائے، تو یہ دونوں ہاتھ مساج کرتے ہوئے پیٹ، ہر آجائیں اور وہاں

یہ بھی پڑے بنیں گے

بچوں کا جسم بڑی دیکھنے لگتا ہے کہ صرف کچھ سے بہت کم کر رہے ہیں کہتے ہیں! لیکن گھبراہٹ نہ مانتے ہو کہ ان کا بیج نشوونما خوب فزائیت اور اچھے ہاتھ پر مشتمل ہے اور یہ دونوں چیزیں سنکارا بھولی دیتا کرتا ہے۔

سنکارا بھولی بڑوں، مسلمان، اجڑا اور سب سے جانتی ہیں کہ ایک ستارہ مرکب ہے جو عام کمزوری کو دور کرتا ہے۔ مرض سے چھٹکارا پانے کے لئے قوت مانعیت پیدا کرتا ہے۔ اور بچوں بڑوں اور عورتوں کو مضبوط بنا تا ہے۔ نزلہ زکام نہیں ہونے دیتا۔ سنکارا کا ایک وصف یہ بھی ہے کہ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔



سنکارا

بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ — اور آپ کے لئے بھی



ہمدرد دواخانہ (وقت) پاکستان سہمی ٹیکہ دہرہ

(ہمدرد)



مسئلہ غذا



(مولانا سید ابوالحسن صاحب فخریم لے رحم)

کوئی تو ضبط نفس سے اپنی بڑھاپا تھا عمر
کوئی شجاع ہر سے لیتا تھا قوتِ حیات
کھانا ہر زیست کے لیے، زیست نہیں ہے غذا
حضرت شیخ نے کہا خوب یہ فلسفے کی بات
عکس جمالِ سرمدی، قالبِ آدمی میں روح
نورِ خدائے لم یزل، جسم میں جلوۂ حیات
دہریں جس کو بھر کے پیٹ، ملتے نہ تھی غذا کبھی
تورے اسی نے کعبہ میں عترہ ولات اور منات
کس نے کجوریں کھائیں اور دعوتِ حق جہاں کو دی
کس کی تھیں خشک روٹیاں محزون صد تجلیات
غارِ حرا میں جبریل کس پہ یہ لائے تھے وحی
کون ہوا تھا فاقوں میں فاتحِ قلبِ شش جہات
غردۂ بدر واحد میں کون تھا ماہرِ غذا
پیٹ پہ لکھ کے بارسنگ کس نے عرب کو دی نچا
آبِ غذا سے بے نیاز کس نے کی کر بلا میں جنگ
پانی کی ایک بوند بھی بے نہ سکا جسے فزات
رشتہٴ روح و تن کو دیکھ جیسے کلامِ حق میں، ہو
آیہٴ حکمت سے، واسطۂ تشبیہات
رحمت میں ہو خیال کے ہر عمل و نظامِ جسم
اس کے ہیں شاہد قوی اب بھی بہت سے واقعات
ماؤں، بوجہ اختلاف آج اسی سبب سے، ہو
معرضِ غور و بحث میں مسئلہٴ غذائیات
غم ہو اگر غذائے دل دہریں قحطِ غم نہیں
کھائیے غم جنابِ فکر اور بڑھائیے حیات



جب سے بڑھے غذاؤں میں، روزِ نئے تکلفات
صحتِ جسم چل بسی، گھٹ گئی مدتِ حیات
سلسلہٴ غذا میں بھی اس نے بنائی تھیں حدیں
ہاتھ میں جس خدا کے ہر سب کی حیات اور مہمت
عہدِ جدید کی ہوا اہل جہاں کو لے آئی
بڑھ گئے لوگ توڑ کر دائرہٴ تعینات
دشمنِ اعتدال ہے، یہ نئی روشنی کا دور
رات کو دن بنا دیا، دن کو بنا دیا، ہر رات
کھانا کچھ اور تھا، ہمیں کھانے لگے کچھ اور ہم
کیسے نظامِ جسم کی، پوری ہوں پھر توقعات
ہر سبب و نتیجہ کا رشتہٴ اٹل ہے دہریں
کوششِ لذتِ غذا بن گئی غم کی وارذات
ایک نے جب پکایا گوشت، مرجیں بہت سی جھونکریں
دوسرا بے حد و حساب کھا گیا، قند اور نبات
چند دنوں میں ہو گیا ایک کا ہاضمہ خراب
ایک کا کشرتِ شکر سے ہوا خونِ بدِ صفات
معدے کا حال کیسا ہوا اسکا نہیں خیال کچھ
ذائقہٴ زباں پہ ہے، سب کی نگاہِ انتفات
ایسے بھی ہیں جو مر گئے کھا کے نفیس و تر غذا
ایسے بھی ہیں جو سو برس کھاتے رہے ہیں ڈال بھاتا
ایک تو قلتِ غذا سے رہا خوب تن درست
ایک کو کثرتِ غذا بن گئی باعشِ وفات
پیٹ کو اتنا بھر لیا، روحِ کثیف ہو گئی
بڑھتا گیا غذا کا بار، مٹ گئی دل کی کائنات
ایک زمانہ وہ بھی تھا، روحِ بقی اصل زندگی
اب ڈوٹا منوں میں ہے جسم کا تہہٴ حیات

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن ہسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے مدفاۃ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے مد ضروری ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نکوٹین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ پرکشش اور دانتوں میں بچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقفہ) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور



سوانح جواب

سوال: میرے لڑکے کی عمر بارہ سال کی ہے۔ کچھ عرصے سے گرمی میں اس کی نکیسر پھوٹنے لگی ہے۔ ہم لوگ گاؤں میں رہتے ہیں۔ کوئی سرکاری دھیر سرکاری ڈسپنسری بھی قریب نہیں ہے کہ اس سے رجوع کریں۔ جب بھی نکیسر پھوٹتی ہے، اچھا خاصا خون نکل جاتا۔ ہم بس پانی ہی سر پر ڈالتے ہیں۔ کوئی تدریب آپ بتا کر شکر گزاری کا موقع دیں۔

(عبدالعزیز بیگ ۱۵ رحیم یار خاں)



جواب: نکسیر کے سلسلے میں ہمد و محبت جو لاتی ہے اس کے سوال و جواب میں چند ایسے مشورے دیے گئے ہیں، جن پر عمل کرنے سے نکسیر کا غل بند ہو جاتا ہے۔ نکسیر پھوٹنے کے اسباب پر بھی مختصر آرزوئی ڈالی گئی ہے۔ براہ کرم آپ ماہِ جولائی ۵۹ء کے سوال و جواب دوبارہ پڑھ لیں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو چکا ہے۔ اللہ ماہِ جولائی کے بعد نکسیر بند کرنے کے سلسلے میں ایک دو چیزیں اور بھی تجربے میں آتی ہیں یہاں ہم ان کا ذکر بھی کیے دیتے ہیں، تاکہ آپ اور دوسرے قارئین ہمد و محبت انھیں بھی اپنے تجربے میں لے آئیں۔ ہمارے تجربے میں یہ طریقہ بھی نہایت محترّب و بلے خط ثابت ہوا ہے۔ ایک یا دو لیروں کا رس لے کر اسے ایک ربڑ کی پکھاری میں مبرس کر دے اس کے ذریعہ لیروں کے رس کو ناک کے اندر چھڑک دیا اور جس نختے سے خون نہا رہا ہو اس میں ہاتھ سے یا روئی کے پھویے سے بھی لگائیں، خدا کی ذات سے یقین ہو کہ خون قوتور ہی دیر میں ڈک جائے گا۔ لیکن اگر خون کی کامیابی بھی نہ ہو سکے، تو نختہ نختے میں لیروں کے رس میں بھرا ہوا روئی کا پھویہ لگا دیں۔ انشاء اللہ اس خون کی اندر گدگد جائے گی۔ ایک نکتہ یہاں اور ذکر کیجیے۔ وہ یہ کہ کبھی کبھی خون

۱۱۔ کیا آپ ہمدردی کی کسی قریبی اشاعت میں، نظام جمہانی میں فاسفوریا
 ریمیر ضرورت، اس کے فوائد اور یہ کہ وہ کین کن غذاؤں میں کتنی کتنی مقدار میں
 جاتا ہے، اس پر روشنی ڈال کر ممنون فرمائیں گے؟ (حسین الدین، گولی مار کر اچی



ب: فاسفورس، کیمیم کی طرح ایک معدنی عنصر ہے اور جسے معدنی عناصر
ہڈیوں میں پائے جاتے ہیں، ان میں فاسفورس اور کیمیم ۵۰ فیصدی ہڈیوں
فاسفورس کیمیم کے ساتھ مل کر ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے
لکھتا ہے۔ فاسفورس ہر خلیہ میں موجود ہوتا ہے۔ اس کی بددلت خلیات جسم
بے صلاحیت پیدا ہوتی ہے کہ وہ غذا کو جذب کر سکیں اور خراب وردی ہو
ت پاسکیں۔

فاسفورس محضی السہ یعنی دماغ اور عصبی خلیات میں کافی ہوتا ہے خون
ملاقاتی انہیں پایا جاتا ہے۔ نیز غددی نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔
بالغ کے لیے اس کی یہیہ ضرورت، رتی سے لے کر ۱۶ ماشے تک ہوتی
ہے کے لیے ایک ماشہ سے اپنا ماشے تک۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی
ل کے لیے اپنا ماشے سے لے کر ۲ ماشے تک اس کی یہیہ ضرورت ہوتی ہے۔
فاسفورس مزید جو ذیل غذائوں میں حسب ذیل مقداروں میں پایا جاتا ہے۔
۱۔ آدھ پاؤ میں تقریباً ۱۶ رتی۔ ۲۔ اندھے کی زردی ۱۱۰۰ میں ۵ رتی۔
۳۔ اٹکا دلا سے کی پھلیاں ۱۰۰۰ آدھ پاؤ میں ۱۶ رتی۔ ۴۔ اجلام ۸۰۰ سے ۱۰۰۰ کے
۵۔ چنا ۱۰۰۰ رتی۔ ۶۔ مڑھ ۱۰۰۰ رتی۔ ۷۔ کھجور ۱۰۰۰ رتی۔ ۸۔ رتی ۱۰۰۰ رتی۔ ۹۔

کی تکثیر زیادہ بھرتی ہو، ان میں اس کا بھی قوی امکان ہو کہ کیلیسیم کی کمی پائی جاتی ہو۔ کیلیسیم کی کمی کی وجہ سے خون میں جسے کی قوت کم ہو جاتی ہو۔ لہذا جہاں دوسرے علاج کے جائز وہاں کیلیسیم کی حامل حسب ذیل غذا میں ضرور رکھائی جائیں، دودھ، سبز پتے دار ترکاریاں جیسے شلغم، سولی کی وغیرہ کی بھجیا، گاجر، بناثر، سلاڈ کے پتے کچے بادام، انجیر خشک وغیرہ۔ ان غذاؤں کے لگاتار استعمال سے کیلیسیم کی کمی پوری ہو جائے گی۔

غذا کے جزو بدن ہونے سے متعلق ضروری اشارات سوال : میں نہایت شکر گزار ہوں گا، اگر آپ بہتر صحت کی کسی اشاعت میں کچھ ایسی چیزیں بتا دیں، جو غذا کو جزو بدن بنانے کے لیے ضروری ہوں۔ اس کے لیے لیے چوڑے مضمون کی ضرورت نہیں۔ آپ کی جانب سے مختصر سے اشارات کافی ہوں گے۔ در نہ میرا تحریر یہ ہو کہ بڑے مضمون میں آدمی الجھ کر رہ جاتا ہو۔ (حاند علی سردار۔ کراچی)



جواب : تغذیہ (غذا کو جزو بدن ہونا) کے بنیادی اصولوں پر بہتر صحت میں سوال و جواب کے کاموں میں بھی متعدد بار روشنی ڈالی جا چکی ہو اور بہت سے مضامین بھی پیش کیے جا چکے ہیں۔ بہر حال حوں کہ یہ مسئلہ نہایت اہم ہے، اس لیے ہم اس کی نگراں ضروری نہیں سمجھتے اور غذا کو جزو بدن بنانے کیلئے جو چیزیں ضروری ہیں انھیں تہہ و تہہ پیش کرتے ہیں:

- ۱۔ غذا کو خوب اچھی طرح چبا کر کھایا جائے۔ چناں چہ نوار اس وقت تک نہ نگلا جائے جب تک کہ وہ دانوں سے چپ کر سیال نہ بن جائے۔
- ۲۔ کھانے کے اوقات میں پابندی بھی ہضم غذا میں مدد دیتی ہو۔ اس لیے صحتی الامکان اوقات غذا کی پابندی کرنی چاہیے۔ وقت کی کمی کے سبب عجلت کے ساتھ کھانے سے بھی بہرہ یز کیا جائے کہ اس سے سرہضمی کی شکایت ہو جاتی ہو۔

۳۔ گرم سالے، زیادہ مرچیں، سرکہ، اچار، چٹنیاں، جی کا استعمال

معدہ کو جلاتا اور چمکے لگاتا ہو۔ اگر غذائی معمولات میں شامل ہو جائے تو درم معدہ، تو بخ اور زخم معدہ کے علاوہ جگر اور گردوں کی بھی نقصان دہ ہیں۔

۴۔ نمک کے استعمال میں بھی زیادتی نہیں کرنی چاہیے۔ اسے بھی جتنا استعمال کیا جائے، اتنا ہی اچھا ہو۔ خاص طور پر ایسے مریض جو گرہ، درم معدہ، زخم معدہ، معدی تیزابیت، مرگی، ہائی بلٹا اور مثلیے میں مبتلا ہوں، انھیں تو اس کا استعمال ترک بھی کرنا چاہیے۔

۵۔ دلوں کھانوں کے درمیانی وقفے میں مٹھائیوں کا استعمال بہضم میں خلل انداز ہوتا ہو۔ اس بد پرہیزی کو جاری رکھا جا کر مزین سوڑھی کی بنیاد پر جاتی ہو۔ البتہ اس درمیانی وقفے میں رس دار پھلوں کے استعمال میں کوئی مضائقہ نہیں۔

۶۔ کھانے کے وقت طبیعت خوش و خرم رہنی چاہیے۔ اس سے میں مدد ملتی ہو۔ اس کے برعکس فکر مندی، غصہ اور مطالعہ کو میں اگر کھانا کھایا جائے گا تو ہضم غذا میں خلل واقع ہو جائے گا۔

۷۔ کھانے کے دوران میں زیادہ پانی پینا عمل ہضم میں رکاوٹ ہو۔ بہتر تو یہی ہو کہ کھانے کے دوران بھی اور اس کے فوراً بعد نہ پیا جائے۔ لیکن موسم اور غذا کا تقاضا ہی ہو تو پھر محفوظ رہا۔ آہستہ آہستہ پی لیا جائے۔

۸۔ دوپہر کے وقت کوئی آدھ گھنٹے قبل لوہ کرنا ایک اچھی عادت ہے اور وقت اجازت سے تو روز کیا جائے۔

۹۔ ہفتہ میں ایک روزہ رکھنا، نظام ہضم و دفع پر نہایت خوش گوار اثر مرتب کرے گا۔ اگر کوئی شخص عام جسمانی کمزوری سے مکمل روزہ رکھنے کی طاقت نہ رکھتا ہو، تو ہفتہ میں ایک پھل کھائے اور خوب پانی پیے۔

۱۰۔ اگر کبھی بھوک نہ ہو، تو کھانا نہ کھایا جائے۔ محض پانی پی کر ٹال دیا جائے۔ لیکن اگر آپ کی طبیعت بغیر کچھ کھائے، پھل کھائے میں چند ان مضائقہ نہیں۔

ان مختصر سی ہدایات پر عمل کر لیا گیا تو ان شاء اللہ جو کھایا جائے

ہر جانے کا انداز میں کھانے کے لئے کسی غذائی جسم کی کمی کی شکایت نہ ہوگی۔

سر کے بالوں کا ٹانگ

سوال : سر کے بالوں کے لیے کچھ ایسا قدرتی ٹانگ بتائیے جس میں نہ بے چرخ کرنا پڑے اور نہ تو زیادہ محنت و مشقت، اضافی پڑے اور بال مضبوط ہو جائیں اور جلد گرنے نہ لگیں اور بغاوتِ غش کی شکایت بھی پیدا نہ ہو اور اشفاقِ حسینِ عالم شرف



جواب : سر کے بالوں کے لیے دھوپ سے بہتر کوئی ٹانگ نہیں ہو۔ اس قدرتی ٹانگ کا کوئی جواب آج تک کوئی کیمسٹ نہ پیش کر سکا۔ بس روزانہ ایک گھنٹہ باہر کھلی ہوا میں اپنے بالوں کو دھوپ دے لیجیے۔ دھوپ دیتے وقت بالوں کو ڈھیلا کر کے کھول لیجیے تاکہ ان میں سے ہوا بھی گزر سکے اور دھوپ بھی گزر کر کھوپڑی کی جلد کو سینک نہ دے۔ اگر روزانہ اتنا محنت کے ساتھ اس طریق پر بالوں کو دھوپ دی جائے گی تو بالوں کا قدرتی رنگ بھی قائم رہے گا اور وہ نکل از وقت سفید نہ ہوں گے۔ اگر کسی کے سر کی جلد پر ایسا محسوس ہو کہ وہ دھوپ کی وجہ سے جلنے لگی ہو تو اس سے گھبرائیے نہیں کوئی نقصان نہ ہوگا۔ البتہ گرمیوں کے موسم میں بالکل علی الصبح دھوپ لی جائے اور ایک گھنٹہ کے بجائے آدھ گھنٹہ بھی کافی ہوگا۔

دھوپ اور ہوا جینے سے بالوں کے تمام عوارض جلتے رہیں گے اور بال چمکدار اور خوبصورت رہیں گے اور جب کھوپڑی کی جلد صحیح لمحہ کی تو بالوں کے گرنے کا مسئلہ ہی پیدا نہ ہوگا اس کے ساتھ ہی روزانہ بالوں کو بٹش کیا جائے۔ اس سے بالوں میں لڑھکی بھی نرمی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ لیجیے سر کے بالوں کا قدرتی ٹانگ معلوم ہو گیا۔ اس میں خرچ تو کچھ نہ ہوگا اور محنت و مشقت بھی کوئی خاص نہیں کرنی ہوگی۔ لیکن استقلال کے ساتھ تھوڑا سا وقت روزانہ دینا ہوگا۔ اگر یہ بھی نہیں کر سکتے تو یہ قدرتی اور بے قیمت ٹانگ بھی آپ کے لیے ہوگا۔ کیا تمباکو نوشی بھی ہو سکتی ہے؟

سوال : میرے پاس کچھ دوا ہے جس سے میرے سر کے بالوں کی جلد پر دھوپ

معلوم ہو چکی ہے۔ میرے سر پر سے دوستوں اور بزرگوں کے سر کے بالوں کو تو شی کا مشورہ دیا ہو۔ ان کا کہنا ہو کہ پانچ برس تک کو کھانے سے یہ شکایت جاتی ہے گی۔ اس بارے میں آپ کی کیا رائے ہو۔ (محمد عزیز علی دہلوی)

جواب : تمباکو بلاشبہ نہایت اعلا و بجا کی جراثیم کش دوا ہو۔ سانس نہ کرنا ترقیاتی بھی ہو اور بس جب کہیں بھی اتھال ہونا چاہیے انہی مصلحاتی مقاصد کیلئے استعمال ہونا چاہیے۔ لیکن ہمارے ہاں لوگ اسے پان میں کھاتے ہیں اور سرگٹ اور جٹے میں پیتے ہیں۔ عام طور پر پان میں تمباکو نوشی کی ابتداء عذر کی بنیاد پر کی جاتی ہو اور حق، بیڑی اور سرگٹ، رخص قبض اور دھواؤں کی شکایت کا ازالہ کرنے کے لیے شروع کیا جاتا ہو۔ لوگوں کو شاید معلوم نہیں کہ اس کے استعمال سے رفتہ رفتہ عمل ہضم و اعصاب میں فتور اور مصلحاتِ قلب میں کمزوری لاحق ہوتی ہو اور اب تو سرطان کے بیماری اسباب میں اس کو بھی شامک کیا جائے گا جو پختہ ہو کر تمباکو نوشی کی کوئی حقیقی افادیت نہیں ہو۔ اس کے جو فوائد بھی محسوس ہوتے ہوتے ہیں وہ محض ایک خریب و سراب کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس حقیقت کو بھی نہ بھولیں کہ کوئی چرچہ کسی بھی ذی رنج کے لیے مہلک اثرات کی حامل ہوگی، وہ انسان کے لیے اہرث ثابت نہیں ہو سکتی۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کو ہم خط و کتابت کرتے وقت یاد دہارا چندہ سالانہ ارسال کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارسال کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ بلا کر ہم اپنے خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

جس کاغذ میں ارسال پیشا ہوتا ہو اس پر خریداری نمبر پتہ کے ساتھ ہی لکھا ہوتا ہو۔

خلل اعصاب چھٹکارا

ہمالیہ خیا



SARIN 66

حقیقت میں وہ کوئی بھی چیز نہیں جو کہ میں ذہن میں اپنا محسوس کرتا ہوں، اسے خیالات کے۔ انہی خیالات پر میں جبراً محکمانی کر کے انھیں ہر ذریعہ چلا سکتا۔ تجربی راہوں پر بھی اور تعمیری راہوں پر بھی۔ عظمت و شان و شوکت اور وہ اشیاء پر میرا کوئی حق نہیں ہو۔ اگر کسی کے دوست زیادہ ہیں تو میرا اس پر حق نہیں پہنچتا کہ اس شخص کے دوست اتنے زیادہ کیوں ہیں اور اس وجہ سے کی تخلیق کر کے اپنی موت خراب کرنے پر آمادہ ہو جاؤں۔ دوسروں کو خوبصورت محسوس کیوں ہے جبکہ قدرت نے ہر شخص کو اس کی صلاحیت کے مطابق قابلیتیں فراہم فرمائی ہیں۔ اب ان پر شدید صلاحیتوں کو تصرف میں لانا ہمارا کام ہے، ان کا نہیں۔ اگر اس کو شیش میں ہم ناکام ہو جائیں تو دوسروں سے شکایت کر سکتے ہیں۔ کیوں نہ پھر سے کربستہ ہو کر اپنی کسی کو پورا کرنے پر کاربند ہو جائیں آخر قدرت نے ہمیں دفاع سے کیوں نوازا ہو، حائل کرنے کے لیے؟ ہمیں دیکھنے کے لیے؟ نہیں۔ تو پھر اسے استعمال کر کے دوسروں کی ایسی خوبیاں پامال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اپنی شخصیت میں نئی شان، اور ایک انفرادیت پیدا کر سکتے ہیں جو دوسروں قابل رشک بن سکے۔

جو چیزوں کے حصول کا میں اتنی شدت سے متمنی ہوں، ان پر پیدا آئی حتیٰ نہیں ہو۔ یہ لازمی نہیں کہ وہ کام چیزیں صرف مجھے ہی ملیں۔ کیونکہ انتہائی خود غرضانہ اور نقصان دہ ہو۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ ہر چیز مجھے ملے کیوں کہ یہ ایک غیر یقینی بات ہو۔ میں کو شیش ضرور کر سکتا ہوں لیکن ہر چیزوں کو شکایت بالکل نہیں کر سکتا کہ فلاں چیز سے محروم کیوں رہا؟ ایسی ہر جس کا میں متحمس نہیں اور میری قابلیت اتنی کم کہ اس شے کے حاصل کا حق نہیں۔ ایک بات یقینی ہو تو اس صورت میں اپنی قابلیتوں کا استعمال روک رکھوں؟ کیوں نہ اس ناکامی کو خوشی سے تبدیل کر کے اس پر آمادہ ہو جائیں۔ خیال رکھوں جو ہوتا ہو اس پر آمادہ ہو۔ میرا غرض وہ ہے کہ ہر حال میں میں

ملنے بغیر بھی چاہ نہیں کہ میں خلل اعصاب کا مدیون بن چکا تھا۔ جب میں محکمانہ خیالات اور احساسات کا میں نے غور و فکر سے خیر جانبدارانہ تجزیہ کیا۔ فوری بات پر غصے میں آجاتا اور ہر وقت بے بنیاد نفرت و انتقام شعلے جیسے دھواں دھم کے جذبات کا ذہن پر تسلط، آخر خلل اعصاب کی علامت نہیں تو اور کیا ہی؟ جذباتیت، تعمیری فکر پر حاوی شخصیت و زندگی میں ہم آہنگی پیدا کرنے اور مسئلہ ہر مسئلہ سے ارتباط کرنے میں ناکامی کا باعث بنتی اور احساس کمتری خود احساس کی تخلیق تیزی کے ساتھ بڑھتے ہوئے اس نقطہ تک پہنچتی جہاں جانبداری کی نگاہوں کا پردہ گر جاتا ہو اور دنیا ظالم اور اپنی ذات مظلوم و بے قصور نظر آتی ہو۔ نہ دوست، نہ بھائی، نہ بہنیں، نہ بھائی کا شدید احساس، حقائق کا سامنا کرنے میں مشکلات و بے اعتمادی، دن کے خوابوں کی کثرت، دوسروں پر برتری پانے کا شدید جذبہ، جنسی جذبات کی غیر آسودگی۔ جلنے کیا کیا نہیں تھا۔ دن بدن دماغی تفکرات و جذباتی آؤرزش سے جہانی موت گری جا رہی تھی اور زندگی میں لطف ختم ہو چکا تھا۔

اب بھلا یہ بھی کوئی زندگی ہو کہ بازاروں میں گھنٹوں بے معنی دن کے خوابوں میں غفلت گھومتے رہنا، دنیا جہاں کی خوبیاں لینے اندر ہو کر، ترقی کے ہر میدان میں غیر فانی شہرت سے ہمکنار رہنا، کسی کو اپنے مقابل نہ سمجھنا ایسی حقیقت کی دنیا میں ہر پہلو ایک سراب اور انقلاب ہواؤں کا شکار تھا۔

ایک دن انہی خیالات اور تجربی نظریہ حیات کی کشمکش سے ذہن تنگ آگیا اور سر قفلے لگا۔ مجھ کو کہیں نے ذہن میں چلا کر کہا، یہ کیا ہو رہا ہو! آخر میرے دماغ کو کیا ہو چکا ہو کہ میں المیناؤں و سکون سے محروم رہتا ہوں؟ اور یہیں سے عقل و استدلال کی کرنیں پھوٹنے لگیں۔

میں سوچنے لگا۔ خیالی تصورات کی ماہیت اور حقیقی کائنات کا موازنہ خیر جانبداری سے کیا اور بہت غور و فکر کے بعد اس نتیجے پر پہنچا کہ میرے پاس

سہوں، اپنے آپ کو تبدیل نہیں کر سکتا۔ ہاں یہ کر سکتا ہوں، جو کچھ میرے پاس ہو
 ہی برقیان رہوں اور ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاؤں بے نسبت اس بات کے
 کہ انہی خواہشوں کی تکمیل صرف خیالی دنیا میں ہی کرنا ہوں اور وقت ضائع کروں۔
 ”جن لوگوں کے متعلق میرے ذہن میں نفرت و انتقام، رشک و حسد،
 رن و غم کے منفی جذبات ہیں، ان کی تہہ میں کیا مقصد پنہاں ہو؟ میں انہیں
 نقصان پہنچانا چاہتا ہوں! تو کیا یہ بات خود غرضانہ رویہ پر مبنی نہیں ہے کہ دو ٹوک
 نقصان پر ہم خوش ہوں اور تسکین محسوس کریں؟ پھر تسکین تو تب محسوس کرتی
 ہے جب وہ حقیقت میں اپنی پوزیشن سے فروتر ہوں، جذبات اور خیالات کا اس
 سے کیا تعلق! یہ تو میری اپنی جسمانی و دماغی صحت کو نقصان پہنچا رہے ہیں، جن
 پر میرے اپنے تمام مستقبل، — اور طویل مستقبل کا انحصار ہے۔ اگر مجھے
 زندگی سے محبت نہیں، اپنی ترقی، اپنے کیریئر کا احساس نہیں، تو یہ خیالات
 مناسب ہیں، ورنہ انتہائی مضرت۔

احساس کتری کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ میں نے دوسروں کا مقام،
 پنے فرائض اور معاشرہ و فرد کے تعلق کو جاننے اور محسوس کرنے کی بھی کوشش نہیں
 کی۔ انسان سماجی حیوان ہے، معاشرہ کے بغیر اس کا گزارہ ممکن نہیں اور معاشرہ
 میں رہائش معقول اصولوں کے مطابق ہی ممکن ہے۔ دوسروں کی عزت و احترام،
 پیار و محبت کے الفاظ، متین اور تعمیری ذہن، اور تعاون معاشرہ کے اہم جزو
 ہیں۔ بری خندہ پیشانی دوسروں کے لبوں پر مسکراہٹ لائے گی جو احساس برتری
 کی حقیقی خالق ہے۔ تعاون و غرور اور بے جا غرور و تنہائی پسندی کو ہموار کرتے ہوئے
 نفرت و انتقام ایسے جذبات ختم کرنے کا۔ عزت و محبت میری قدر دوسروں کی

نگاہوں میں بلند کر سکتے ہیں۔ اس طرح جس چیز کی میرے اندر کی ہوا و آواز
 کتری کا باعث ثابت ہوتی ہو، اس کو صرف اسی ماحول اور ایسی اچھے تعلقات میں
 کوشش، اور پیہم کوشش سے میں حاصل کر سکتا ہوں۔

میں نے اپنے اسی مثبت انداز میں فکر پر عمل کیا اور آہستہ آہستہ سمجھنے
 یہ حقیقت عیاں ہوتی گئی کہ ہمارے خوابوں کی کوئی بنیاد نہیں ہوتی، نہ ان میں
 تسلسل ہوتا ہو، سوائے بے سود مغز ماری کے نہ تو کچھ حاصل ہوتا ہو، نہ عملی زندگی
 میں وہ مقاصد حاصل ہوتے ہیں اور نہ تمنا تیں پوری ہوتی ہیں جو خوابوں میں
 بے آسانی پایہ تکمیل تک پہنچ جایا کرتے ہیں۔

گہری سوچ بچار کے علاوہ اپنے اوقات کا میں منظم، باقاعدگی اور پابندی
 پیدا کر کے ان پر بتدریج قائم رہنے کی کوشش کا آغاز کیا۔ اوقات کار میں کمیلیوں
 اور ددزٹوں کو بھی خاصی اہمیت دی گئی کہ جسمانی محنت بجالا کر لے اور دماغی نشوروں
 کے لیے اس سے بہتر اور کوئی دوا نہیں۔ پاکیزہ خیالات کے لیے خدا کی طرف رجوع
 کیا جس سے جنسی جذبات اعتدال پر اگر جنسی نا آسودگی کا خیال ختم کرنے
 میں کامیاب ہوئے۔

اپنی روش زندگی میں ایسی تبدیلیاں کرنے سے نہ صرف ذہنی تکالیف
 اور احساس کتری وغیرہ دور ہونے لگی، بلکہ زندگی کے متعلق جو نظریہ قائم تھا
 اس میں کھوکھلا پن اور منفی انداز نہیں بلکہ حقیقت اور محسوس بن گیا تھا۔
 وقت گزرنے کے ساتھ میرا خلل اعصاب دلوں کے بناء خیالات اور
 روشن زندگی کے تبدیل کرنے سے دور ہو چکا تھا۔

کیٹیم فوڈ
 ڈائریٹری
 ایکٹائیو
 آفٹنڈینٹ
 سٹیٹ



مہینہ روز
 کیٹیم فوڈ

پیرانی

محمد احمد

تھیلے خشک کھجوریں نکالی گئیں۔ ان کو کھڑے پیرانی میں گھول دیا۔
خورد و نوش کا انتظام سب آسانی۔ یہ سندھ کا تحفہ تھا۔ اس کی لذت سے
پیرانی پہلی بار آشنا ہوئی تھی اس لیے فراموش سے چلے بغیر نہ رہی
کھجوریں۔ میٹل ریل۔ آہا! ہم سندھ میں آ گئے۔

پیرانی اس وقت نو سال کی تھی۔ اس خواب بڑے مصوم تھے
معصوم خوابوں میں اب سندھ کے میدان تھے جہاں شیریں چشمتے
کے محل۔

برومی خاندان کا یہ چھوٹا سا قافلہ سندھ کے میدانی علاقے
ہو چکا تھا۔ ان کی منزل ان کی تھی۔ انہیں اب چلنے پھرنے کا یہ گاہ
تھا اس لیے انھوں نے گھاس پھوس سے بنی ہوئی چھوٹی پٹریاں ڈال دیں
پھوس تے بہتے، پھوس پر سوتے اور کچا سی ہی چیزوں سے اپنے پیر
پاٹ لیتے۔ اپنے پیٹ کی آگ بجھانا ان کے لیے ایک بڑا اہم مسئلہ تھا
ان کو اکثر اپنی ریتیاں اور باتیں بچ ڈالنے پڑتے۔ سچے بچے تو اس
ان کے پاس اور اثاثہ ہی کیا تھا۔؟ جب یہ بھی نہ رہتا ہوتا تو یوں
پتھر باندھ کر وقت کاٹ لیتے۔

جاڑے جوں توں کر کے گزر گئے۔ اب انہیں پھر ننگی تھی ہم
والس جانا تھا جب پیرانی نے واپس کا ذکر سنا تو حیرت زدہ ہو گئی
ایک حسین خواب دیکھتے ہوئے جگا دیا ہو۔ وہ تو حیرت زدہ کر اب
میدان آئے ہیں۔ اب اس کے سندر سپنے حقیقتوں میں ڈھل جاتا
بھلا خوابوں نے بھی حقیقت کا ٹپ دھاوا کر دیا تو ایک بچی تھی وہ
وہ کیا جانے۔ اس کے خواب ریت کے محل کی طرح گر گئے۔

انہیں اب واپس جانا تھا۔ خالی ہاتھیں پہاڑوں پر
کھڑی تھیں۔ جو ان کی جھولیوں کی طرح خالی تھیں۔

جب کرم اور سلیمان کی ہڈی بوس چڑھیں گے سفید کنوڑے ڈھک
گئیں، وادیوں کی گودہاں کے مخصوص سفید کبر سے بھر گئی اور متا بہتہ ہوا تیں
وہ باتوں میں سرگوشیاں کرتے گئیں تو اس برہمی خاندان کا چھوٹا سا قافلہ پہاڑ
وادیوں پہاڑ آیا۔ ان کے ہمراہ خاندان کے چند افراد کے علاوہ دو تین بیل تھے
لوہک اور مٹا ہوا پیران کی زندگی کی ساری پونجی کچھ چھوٹی بڑی گھڑیوں کی شکل
میں لدی ہوئی تھی اور ان کی حفاظت پر دو تین کتے مامور تھے جو دھم دھم
نوائیں نکالے، گھماتے ہوئے سچے پچھے چلے آتے تھے۔

اس قافلے کا رخ سندھ کے میدانی علاقے کی طرف تھا۔ ان کے درنگ
پیر، ٹھنڈے کھلی، اٹلی، بوسیدہ شلواریں پہنے، سر پر مخصوص بھڑکی ٹوپیاں منڈھے،
آگے آگے رہروں کی طرح چلے جاتے۔ انھوں نے اپنے شیر خوار بچوں کو چادریں
پٹت کر ایک خشک کی طرح اپنی میٹھ پر لاد رکھا تھا۔ پیش قدمی کرنے والے
بوڑھے نے اونٹ کی نکیل پکڑ رکھی تھی۔ ایک لوجوان کے ہاتھ میں بھول کی ایک
موٹی سی سوئی تھی جس کو وہ گاہے گاہے سست رو چڑھائیوں کے ہانکنے کیلئے
ان کے جسم کے نازک حصوں پر مارتا جاتا تھا۔

ان کی چھوٹی چھوٹی جگہ دار آنکھیں نیچے پھیلے ہوئے بسیط و عریض میدان
پر لگی تھیں۔ جو ان کی منزل تھی۔ وہ اپنی منزل کی طرف رواں تھے۔ وصول
میں آئے ہوئے انکس سے بدن چوڑ چوڑ مگر پھر بھی کاتے گنگناتے۔ ”ہی
ہن۔ ہی۔ ہن۔“ خاک نشینی میں بھی ایک طرح کا دھماکا ہو۔

انھوں نے ایک وہاں میدان میں پہاڑ پر ڈال دیا۔ بوڑھے نے ایک
تھیلے سے سوکھی روٹیوں کی کچھ ٹکڑے نکالے، پتلی میں سرگوشیاں بکس، ہاتھ
شور ہوا اور پھر وہ بوڑھے کے ارد گرد بوسے کے نیچے خندوں کی طرح جمع ہو گئے
روٹی میں بھی ایک طرح کا حقیقت ہو جو انسان کو کھینچتا ہو۔

سوکھی روٹیاں کسی طرح بھی نہ جاتی تھیں، اس لیے ایک دوسرے

ہنیری کی طرف سے نظر پڑا۔ دیکھا اس نے غروں میں چھٹی آنسوؤں کی سوز
کا اعلان تھا۔ بھوک، بیکاری اور بستی میں مصیبتوں پریشانیوں کے خطرے
آگاہی تھی۔ پیرانی کی ماں نے ٹھنڈی سانس لی اور ان کپڑوں کو دیکھنے لگی جو
اس نے اسی دن دھوئے تھے اور اس وقت انگلی پر پڑے سوکھے تھے۔
شام کو پیرانی کا باپ قریب کی بستی میں گیا۔ اس نے جہاں میرا ہتی
کے لوگوں کو جمع کیا اور ایک ڈھنڈو دھجی کی طرح اعلان کیا "مہاتیا کیا گئی
کوشادی کے لیے لڑکی کی ضرورت ہے" وہ پیرانی کا سودا کرنا چاہتا تھا۔
سندھ کے بعض گھرانوں میں شادی ایک اچھی خاصی سونے بازی
ہو۔ لڑکیوں کا سودا اجناس کی طرح کیا جاتا تھا۔ انج کی طرح لڑکیاں بھی
جاتیں۔ کبھی کبھی تو انج کا نیلام فصل کینے سے پہلے ہی کر دیا جاتا ہے۔ پیرانی
ایک ایسا لودھائی کہ جس میں ابھی پوری بائیں بھی نہ آتی تھیں اور اس کا سودا
کیا جا رہا تھا۔

لڑکے اپنے لڑکچان بیٹے کی طرف دیکھا۔ اس کی بھٹی ہوئی آواز چہرے
پر کئی کے بچنے کی سی دائرہ جیسی بھوک کی غمازی کر رہی تھی۔
"پیرانی ۹ سال کی ہو تو کیا ہوا؟ چار پانچ سال میں جوان ہو ہی
جائے گی؟" اس کے باپ نے ایک طرح سے اس کی جیسی بھوک کو دلا دیا۔
لہو اور اس کا بیٹا بروہی کے ساتھ اس کے پڑاؤ پر آگئے۔ پیرانی
نوار دول کو دیکھتے ہی خوفزدہ ہو گئی اس کی نامعلوم جس نے آئے والے خطرات



کو محسوس کر لیا۔ تھوڑے دیر ہی آتی اور ماں کی آڑ میں چھپ کر بیٹھ گئی۔
تو نے پیرانی کا ہاتھ ایک حجر بکار قصائی کی طرح آنکھوں ہی آنکھوں
میں پرکھا۔ پیرانی کے باپ کو ذرا غصے کا دم اٹھنے کی فکر تھی، اس لیے وہ بلند
آواز سے اپنے ماں کی تعریف کر رہا تھا۔ پیرانی بڑی محنت مند بہو تھیں۔
وہ کوئی سوئی بھی نہ تھیں۔

سودا ساتھ لے کر چلے ہوئے۔ لہو اور اس کا بیٹا غصے میں غصے میں چلے
گئے۔ پیرانی کی خالی خالی نظروں نے ان کا مد نظر رکھ لیا۔
آخری مرحلے پر پہنچا تھا اس لیے انھوں نے ڈیرا اٹھایا۔ اس کا
خانہ دول پر لادنا بچے دھن جلتے ہوئے بڑی سترت محسوس کر رہے تھے۔ وہاں
پہاڑوں اور جھاریلوں کی باتیں کر رہے تھے۔
قافلہ دودھ ہوا۔ لوگ گاؤں لڑتے میں پڑتا تھا جب وہ گاؤں کے
قریب پہنچے تو پیرانی کی ماں نے پیرانی کو سینہ سے لگا لیا۔ اس کے باپ نے پیرانی
کو لینے کے لیے ہاتھ بڑھائے۔

"کیا ہم اب گھر واپس جاتے ہیں؟" پیرانی نے مصرویت سے پوچھا۔
باپ نے جواباً سر ہلایا۔ ایک نامعلوم طاقت اس کے کہنے کو گیلے
کپڑے کی طرح بھڑک رہی تھی۔

لہو کے خاندان والے بروہی کے منتظر تھے، جب قافلہ اس کے گھر کے
قریب پہنچا تو ماں نے پیرانی کو دوبارہ باپ سے لے کر اپنے سینے سے لگا لیا۔ آج
ماں اپنی وصال کی گمانی بیٹ کی آگ میں جھونک رہی تھی۔ آج ماں اپنی بیٹی سے
ہمیشہ ہمیشہ کے لیے جدا ہو رہی تھی۔ خیرہ تو کوئی نئی بات نہ تھی۔ بیٹی تو پراچھن
ہو اس کو ایک دن تو اور دے کہنا ہی پڑتا ہو مگر دول میں تو نہیں بیٹھا
وہاں بیٹ کی آگ کو دخل نہیں ہوتا۔

ماں بیٹی کے گرد خاندان کے تمام افراد جمع تھے۔ باپ کے کانپتے ہوئے
ہاتھ اس کی طرف بڑھے، وہ جھونک کی طرح اپنی ماں سے چمٹی ہوئی تھی۔ اس کو گود
سے چھڑاتے ہوئے باپ کے مضبوط ہاتھوں کی طاقت جواب دے گئی مگر کچھ ایک لمحہ
سوچ کر اپنے قوی کو متعین کیا اور پھر فیصلہ کن انداز سے اس جھونک کو چھڑا لیا۔
اس کی آنکھیں جھکی ہوئی تھیں سال بھلی ہوئی لاش کی طرح نظر آ رہی تھی۔
پیرانی بھل گئی۔

"پیرانی۔" ماں سے رہا نہ گیا۔ پیرانی۔ میری بیٹی۔ پیرانی۔ ماں
اور بیٹی کی جھجھکی سے آس پاس کے بیٹھے ہوئے پرندے تک خوف تھا۔ پیرانی
پیرانی کا باپ ایک خاندانی بردہ کی طرح ایک بڑا جیلا لاد گیا تھا۔ اس
نے بڑے بڑے عزم، مصیبتیں، آفتیں شکر لے ہوئے ہی تھیں مگر ان ایک آدمی
جان کا تحفہ سا اسم وہ بھی برواشت دکر اس کا دل بھڑکا۔ جلاہات کی
آغ سے غبار اٹھا، آنکھوں کے آگے اچھیری آگئی اور پھر اس کی طرف سے

قلعہ کو آگ لگا دیا۔ چنانچہ یہ قلعہ کی گھنٹیوں کی گڑا کارواں بن کر
خدا میں کہا نیوں کے جھوٹوں کی طرح بجتی رہیں۔

قلعے کے ساتھ ماں اور باپ کے چلے جانے کے بعد پیرانی نے روز
کرسابا گھر سر پر اٹھالیا۔ لکھو اور اس کے گھر والوں نے پہلے تو اسے پیار و محبت
سے سمجھا مگر اثر کہاں؟ وہ جھینپی ہی رہی۔ آخر لڑکھنچھو لگیا وہ چیخا، خاموش
ہو جا۔ نہیں باہمی تیرے ٹکڑے کر کے زمین پر ڈال دوں گا۔ وہ اندر سے
کھلبلی محال لایا۔ پیرانی زخمی کبوتر کی طرح پھرنے لگی۔ انگوٹھ میں بندھی ہوئی
بکری سے اس کی فلک شکاں جھینپیں سنیں تو اس



تھے اپنے کان کھڑے کر لیے۔ اس نے ایک نگاہ غلط انداز پر اتنی پر ڈالی۔ وہ اس وقت ایک بھول کی لکڑی سے بری طرح پٹوٹی جا رہی تھی۔ اس سے یہ منظور کیا گیا نہ گیا اس لیے مجھ کو کمرہ موڈ لیا اور اپنے نغصے میں نہ جانے لگی۔

پرائی کی متذکرہ اچھائی کیفیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ممکن ہو آپ شاید یہ کہیں کہ اس کو سندھ کے میدان راس نہ آئے ہوں گے اور خود کو یہاں سے جسامی طور پر آباد کرنے کی کوشش میں اس کی رنج ہی ایک فن آباد ہو گئی ہوگی۔ مگر جناب! ایسا نہیں ہو۔ پرائی کب بھی زندہ ہو۔ اس کے دو جوان بیٹے ہیں جن کی سستہ پیسوں میں شادی کر کے کیلے وکس پر بھی قافلے کی منتظر ہو۔



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جواں پسند
ہم ہیں کہ جواں ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں بازو جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
وہی ہی نہیں ہم پھر
ہو ہم میں وہی دم پھر
ہوں ہم میں وہی جو ہر



طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
بسنکارا کا اک ساغر

بوسے کا جادو (پہلی قسط)

حبیب اللہ خاں رشدی ام لے

5897/66

ایک دلچسپ سلسلہ کہانی "بوسے کا جادو" شائع کی جا رہی ہو۔ اس میں ایک نثر نویس کے بونا بیٹے پھر ایک قاری کی گردن میں لٹک کر اڑنے، برف باری کے طوفان میں پھنسنے اور پھر انسان بننے کے مزیدار قصے بیان کیے گئے ہیں۔ دلچسپی بڑھانے کے لیے کہانی کے ساتھ ساتھ تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ ذرا پڑھ کر تو دیکھو!

کسی زمانے میں ملک سویڈن کے ایک قصبہ میں ایک لڑکا محتاج کا نام تیس تھا۔ اس کے ماں باپ کا شکار تھے۔ اس کے کوئی بھائی بہن نہ تھے۔ اکھوتا لڑکا ہونے کی وجہ سے ماں باپ کا لاڈلا تھا، مگر جیسے جیسے عمر بڑھتی گئی وہ لاڈ پیار کی وجہ سے نکمّا بنتا گیا۔ اس کے س کے نکلنے پس کو دیکھ دیکھ کر باپ کا طرز آہستہ آہستہ بدلتا گیا لیکن ماں اس کی حمایت کرتی رہتی تھی اور باپ کے غصے سے اس کو بچاتی رہتی تھی۔ نتیجہ یہ نکلا کہ وہ باپ سے خوف کھاتا تھا لیکن ماں کے ساتھ اس کی شوخیاں بڑھتی گئیں۔ گھر کے پالتو جانور اس کی شرارتوں کا تختہ شق تھے۔ گھر کی خوبصورت بٹی، اس کو آتا دیکھ کر ادھر ادھر منہ چھپاتی پھرتی۔ مرغیاں، اسکو دیکھتے ہی بھاگ کھڑی ہوتیں۔ لہجیں قاق قاق کرتیں۔ قاز پیلے پیلے تو گردن جھکا کر اس کو کانٹے اڑاتا، یہ اس کی گردن پکڑ کر اٹھا لیتا اور ادھر ادھر ٹنچ مارتا تھا۔ بار بار کے اس تجربے کے بعد قاز بھی اس سے گھبرا کر دور بھاگ جایا کرتا۔ البتہ کانٹیں، اس ظلم کو میرے برداشت کر لیتی تھیں۔

تیس کا گھر سویڈن کے دوسرے کاشتکاروں کے گھروں کی طرح لکڑی کے موٹے موٹے آن گھر تختوں کا کین تھا۔ دیوار میں ایک جگہ آتش دان تھا جو سردیوں میں آگ سے روشن رہا کرتا، پاس ہی ایک بھدی سی میز اور کرسی پڑی ہوتی تھی۔ کمرے کے ایک کونے میں موٹے موٹے تختوں کا ایک بھدرا سا صندوق رکھا ہوا تھا جس میں اس کی ماں اپنی مرحومہ ماں کی یادگار چیزیں، خود اپنے عمدہ کپڑے، دوسری قیمتی چیزیں اور شاید گھر کا جمع جتنا سب کچھ محفوظ رکھتی تھی اور اس پر ایک موٹا سا قفل پڑا رہتا تھا جس کی کئی بکس کی بلانے کے پاس رہتی تھی۔ وہ کسی کو یہ صندوق کھولنے نہ دیتی۔ ڈٹ کر کھانا کھاتا اور سوتا اور اسے دو باتوں کے بعد مشغول کرتا، یہ تین کلم بھی ہیں گے پسندیدہ تھے۔ البتہ کسی بھی بزرگ کو اس کے برعکس، جنہوں اور بندوقوں کی کہانی سناتے والا نہیں تھا۔ تیس بڑے بڑے گھنٹوں سے گھنٹوں اس کی بات کرتا۔ خصوصاً بوسے بھٹنے کے کارنامے اس



کو بڑے پسند تھے اور اسے یقین تھا کہ اس کے گھر کے کسی نہ کسی کو نے میں بننا ضرور تھا۔
انوار کی صبح محلی، ٹیس کے خوش حقیقہ ماں باپ گر جا جانے کی تیاری کرنے لگے۔

یا تو اس کی بد تمیزیوں کے خوف سے یا اس وجہ سے کہ گھر پر کسی نہ کسی کا موجود رہنا ضروری تھا، وہ ٹیس کو اپنے ساتھ گر جانے جانا نہیں چاہتے تھے۔ میز کے سامنے کرسی پر بیٹھا ٹیس دل ہی دل میں خوش تھا کہ چلو دو گھنٹے تو بڑے لطف سے کٹیں گے۔ لیکن شاید ٹیس کے باپ نے لڑکے کے خیالات پڑھ لیے۔ جاتے جاتے وہ رکا اور پلٹ کر لڑکے سے کہا، "تم ہمارے ساتھ گرنا نہیں چاہ رہے ہو، اس لیے کم از کم مواظ کی کتاب کا پہلا وعظ پڑھ لو"۔ لڑکے نے جواب دیا، "ہاں ہاں، وہ تو میں بڑی آسانی سے پڑھ لوں گا۔" لیکن یہ کہتے ہوئے وہ دل میں سوچ رہا تھا کہ ایک آدھ صفحہ پڑھ بھی لیں گے۔ باپ نے گویا دوبارہ اس کے دل کی بات معلوم کر لی اور آگے بڑھ کر لڑکے کے پاس پہنچا اور سخت لہجے میں کہا، "لیکن یاد رکھو اچھی طرح دھیان دے کر پڑھنا واپس آنے کے بعد میں اس وعظ کے متعلق تم سے سوالات کروں گا اگر تم نے ایک صفحہ بھی چھوڑا تو تھلے لیے بہت برا ہوگا۔"

ماں کو بھی اس کا اندازہ تھا کہ ان کے پیچھے صاحبزادے صاحب خبر نہیں کیا کیا کارنامے انجام دیں، اس نے بھی تاکید کرتے ہوئے کہا، "دیکھو! پہلے وعظ کے ساڑھے چودہ صفحے ہیں، اس لیے فوراً پڑھنا شروع کر دو، ورنہ ہمارے آنے تک وہ ختم نہ ہوگا۔"

یہ کہہ سن کر ماں باپ روانہ ہو گئے۔ ٹیس، کرسی سے اتر کر دروازہ میں آکھڑا ہوا اور انہیں دور تک جاتا ہوا دیکھتا رہا۔ جب وہ نظروں سے غائب ہو گئے تو اُسے ایسا معلوم ہوا کہ وہ بری طرح جال میں پھنس چکا ہو۔ لیکن ساتھ ہی اسے دوسرا خیال آیا کہ ماں باپ بڑے خوش خوش جا رہے ہوں گے کہ انہوں نے مجھے بڑے مفید کام میں لگا دیا ہو اور میں ان کی واپسی تک اسی میں مشغول رہوں گا۔

لیکن ماں باپ دراصل اپنے بچے کی نالائقی سے بہت پریشان تھے۔ اگر لڑکے کی آئندہ زندگی کے متعلق انہیں اطمینان ہوتا تو واقعی خوش خوش بڑے خلوص دل کے ساتھ گر جا جاتے مگر لڑکے کی فکر انہیں گر جائیں بھی دل کی کیسوی نصیب نہ پہنچنے دیتی۔

(باقی آئندہ)

پچھ ایک داستان گو

وحیدہ نسیم

عذاب میں کر رکھی ہو میں نے کہا۔

”جان عذاب میں کرنے کی بھی ایک ہی کہی۔ آخر میں نے آپ کا

کیا بگاڑا ہو؟ اس نے ڈھٹائی سے کہا

”بگاڑنے میں کسریٰ کیا باقی ہو؟ رات کو نیند ہو نہ چین جب

دیکھو تب تم اپنی بے وقت کی راگنی الاپے جاتے ہو اور اگر ذرا ستم لوگوں

کو سر جڑھالیا جائے تو گھر کے گھر ملیر یا سے دیران کر دیتے ہو“ میں نے کہا۔

”جی میں اور ملیر یا! تو یہ کیجیے میں تو سیدھا سادھا“ کیوں کہ

ہوں۔ یہ سارا فتنہ جس کو آپ لوگ ملیر یا کہتے ہیں ”انافلیس“ کی گھر والی

کا اٹھایا ہوا ہو حالانکہ خود بے چارہ اُس کا ”آدمی“ اس کو بہت منع کرتا

ہو کہ تم انسانوں میں ملیر یا نہ پھیلاؤ لیکن وہ مانتی ہی نہیں۔ میرے سامنے

کئی بار ان کا اس چیز پر جھگڑا ہو گیا۔ کیوں کہ اُس نے اس سادگی سے

کہا گو یا یہ بذات خود ملیر یا (MALARIA) پھیلائے کے ذمہ دار ہی نہیں ہیں۔

”کوئی بھی یہی لیکن انسان کو کس قدر نقصان ملیر یا سے ہوتا ہو

تم نہیں جانتے“ میں نے کہا

”مجھے بھی انسان کی بیماری پر دکھ ہوتا ہو پر کیا کروں۔ بھائی انافلیس

کی گھر والی مانتی نہیں پر بسوں ہی شام کو میری اس کی بات ہوئی وہ تو انسانوں

سے خار کھائے بیٹھی ہیں، کہتی تھیں کہ ”موا انسان ان کو اور ان کی اولاد کو

جینے نہیں دیتا، کہیں بچوں اور گھانسن پر دو تیاں چھڑک چھڑک کر

اُن کے اندوں کو ضائع کر رہا ہو، کہیں پانی کے کنوؤں میں تیل اُلٹا کر

کر اُن کے لاروں کو مار رہا ہو اور سچ پوچھو تو وہ چھروں کی لگا کر سونے کی بھی

مخالف ہیں اور ہونا بھی چاہیے۔ خود انافلیس بھائی تباہ ہے تھے کہ کج کل

ان کی گھر کی عورتیں بہت کمزور ہو گئی ہیں کیوں کہ ان کو ابھی خدا زیادہ

مقدار میں نہیں ملتی۔ چھڑک چھڑک کر کے اپنی داستان سنائے جارہا تھا۔

گرمی اور پھر کراچی کی گرمی معاذ اللہ جب پڑتی ہو تو پھر

پناہ ہی نہیں ملتی۔ دن سے زیادہ رات تک کلفت اور رات

یادہ دن تک کلفت دہ۔ جس دن کا یہ واقعہ ہو وہ بھی ایک ایسی

کلفت رات تھی۔ پینکھے کے عین نیچے میں نے پلنگ بچھا دیا

دوازے، کھڑکیاں بلکہ روشن دان تک کھلے ہوئے تھے،

جس تھا کہ دم گھوٹے ڈالتا تھا۔ اس پر سے بجلی فیل ہو گئی

کے تھکے ہارے بانڈوں نے آخری سلام کیا اور سو رہے۔

پہلی کہیں لگا ہوں سے کھلے اور یکے بعد دیگرے مجھ پر

اور ہوئے۔ میں نے سر سے پیر تک احتیاجاً چادر تان لی مگر

ذی چادرے کے اوپر ہی سے میرے کان میں بانسری

تے ہے۔ اگر غلطی سے آدھا پنج حصہ جسم بھی گھل جاتا تو

مو کے بگڑھوں کی طرح اُس پر ٹوٹ پڑتے۔ ادھر گرمی کا یہ

کہ چادرہ اوڑھا نہیں کر سہنے کے چشے پہنا شروع ہو گئے۔

نے ذرا سا چادرہ کھول کر ہوا دی اور پھر منہ بند کر لیا۔ میں

تی تھی کہ نہ کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر جا رہی ہو گی اور نہ باہر

نسیم تازہ مجھ کو مل رہی ہو لیکن اس کے ساتھ یہ امر بھی یقینی

کہ ناک منہ کھلا نہیں اور آکسیجن کے بجائے پھر سانس کی

خلق میں داخل ہوئے نہیں۔ نیند کا غلبہ اور چھروں کی پوشش

جانے کس طرح ایک مائی کالا لال چھ چادر کے اندر گھس آیا۔

”لعنت تم تین بار“ میں نے جھجھکا کر کہا۔

”لعنت ہم پر؟ کیوں صاحب کیا ہم خدا کی خلق ہیں

ہاں ایک چھڑنے کہا۔

اس سے کس کو انکار ہو۔ لیکن تم نے اس وقت جان

”خیر یہ بات تو غلط ہے۔ انٹلیس کی گھروالی یہی کہیں ہوگی اس کو تمام ہری
اور فقیر و محتاجوں کو کہ آپ ان کو بھی ختم نہیں کر سکیں گی بلکہ راجا ہے وہ جتنا پھیلا
ان کی خوشی اور آپ لوگوں کی قسمت لیکن یہ میں آپ کو بتانے دیتا ہوں کہ وہ
دل کی اتنی بڑی نہیں ہیں جتنا کہ شہور ہیں۔ رہ گیا بلکہ یہ اس کا معاملہ سودہ بھی غیر
ارادی ہے۔ ہسکرو کہے ہیں کہ بیماری کے جزائیم نہیں تقسیم کرتی ہیں ان کو تو پتہ ہی نہیں
چلتا کہ بلکہ یہ اس کے جزائیم ان کے معدے میں ہیں یا مٹنے کے غدود SALIVARY
GLAND میں ہیں۔ اس بیماری کو تو اپنے کام سے کام رہتا ہے۔ کیونکہ کس نے
صفائی پیش کی۔“ دل کی بڑی نہیں ہے۔ یہ بھی خوب رہی۔ گویا مجھ کو انٹلیس
کی گھروالی سے کوئی معاملت کرنا ہی یاد دہشتی گناہ تھا ہی جو میں یہ سوچوں کہ وہ
دل کی اچھی ہو یا بُری۔ میں نے ہنس کر کہا۔

”کہتا ہوں سچ کہ جھوٹ کی عادت نہیں مجھے۔ بلکہ یہ کہ جراثیم جب تک انسان کے خون میں بہتے ہیں، نانا نیا زائید، عشق، محبت، شادی بیاہ ہر بیکڑے سے بے نیاز صرف “ASEXUAL” زندگی گزارتے ہیں اور انا فلیس کی گھر والی کے معدے میں پہنچ کر وہ تنگ جوتھی ہو کر خدا کی پناہ۔ شادیوں پر شادیاں پھول پر نہچے۔ اتنی بڑی نسل تیار کر لیتے ہیں کہ میں دیکھتے ہیجے۔ جب ہی تو اس کے ذہن کے ساتھ پھر انسان کے خون میں شامل ہوتے ہیں۔ انا فلیس کی گھر والی کے معدے میں ہی تو ان کی بہرے کی دل کی کلیاں کھلتی ہیں اور بقول مجھے سائنس دانوں کے یہ اپنا SEXUAL دور پورا کرتے ہیں۔

ہو کہ آپ کے خن کے دریا میں کیا اکی ہوئی لیکن مجھ غریب کا بیٹ بھی کیا اہر
لیے اب آپ کے کان کے پاس بیٹھا آپ سے باتیں کر رہا ہوں۔ چلنے
پھرنے، اڑنے کی کوئی سکت مجھ میں نہیں ہو۔ آپ ذرا سنبھل کر کروٹ
لیجیے گا۔ اس نے پورے اعتماد سے کہا۔ "اچھا بھئی یہی ہے لیکن شرما
یہ کہ تم میلر یا کی پوری داستان سنا دو!" میں نے کہا۔

” یہ SPOROZITE کی طرح ہوتی ہے۔“ میں نے پوچھا۔

RED BLOOD CORPUSCLE لسان کے خون کے سرخ ذرے یا

رخون کا سرخ مادہ) مزے مزے کرکھایا کرتے ہیں۔ جب ان کا پیٹ بھرے تو ایک حلقہ کا شکار ہو کر ان کے پیٹ سے آواز نکلتی ہے۔

ہے ہیں نہ محمد بھی بالی نہیں رہا چند روز بعد یہ حیرانمندانہ
 ہوتے ہیں اور ایک سے دو، دو سے چار ہو جاتے ہیں گویا پانی کی سی

یاد رکھتے ہیں۔ ان کے تھمنے پر SCHIZANT کہلاتے ہیں۔ یہ خوش

جان و جسم و خصلت میں ایک دوسرے کے ساتھ تفریع کرتے ہیں۔ اپنے بناو
اجداد کی طرح ان کی بھی من بھلی غذا ہو سگلوں میں یا خون کی سرخی جو جب
ان کا قافلہ انسان کے جسم میں خون کے سرخ دانوں پر حمل کرتا تو درمیان جسم کی
حالت کو دیکھتا تو اس کو سردی لگ کر حائر چڑھتا تو جس کی نسل دو
ایک گھنٹے میں خون کی سرخی بھسم کر چکی ہوتی تو خون میں ملان MELANIN
اکٹھا ہونا شروع ہوتا تو جس کے زیر طے اثر سے بخار چڑھتا تو۔ اس نے کہا۔
"خدا جبر کرے بھائی لیکن تم تو ابھی حامی طب کی پوٹ نکلتے۔ میں نے کہا۔
"جی ہاں میں نے ایک دوا خانہ میں جنم لیا، وہیں پلاڑھا، قسمت کی
ٹھوکریں یہاں لے آئیں۔ اس نے کہا۔ "خیر قسمت کی ٹھوکریں تو ہر ایک کے ساتھ
ہیں لیکن تم بڑے اچھے داستان گو ہو۔ ہاں تو یہ کہتا ہوں تو میں نے اشتیاق
سے پوچھا۔ "بس پھر تو یہ ہوتا تو انسان میلیریا میں مبتلا ہو جاتا تو، میلیریا ایک
جراثیم PLASMODIUM VIVAX ہر تیسرے روز بچے پیدا کرتا تو۔ یعنی
ہر گھنٹوں میں انسان کے خون میں ان کی نئی نسل تیار ہو جاتی تو اور جیسے
مذہب کو باری کا بخار آتا تو۔ PLASMODIUM MALARIA کے
ہاں پیدا نش سست ہو، وہ جو تھے روز بچے پیدا کرتا تو اور نئی نسل کی پیدائش
لی بنا پر درمیان کو جوتھے روز بخار آتا تو۔ ان جراثیم میں سب سے زیادہ تیز
PLASMODIUM FALCIPARUM ہو جو کثرت روزانہ نئی نسل کو
جنم دیتا تو اور درمیان کو یا تو بخار آتا تو یا نہیں یا روز بچھتا اتنا رہتا تو۔ یہی
نہیں بلکہ جب یہ MELANIN کے دانے خون میں بڑھ جاتے ہیں تو بیچارے
لی یا لعل SPLEEN جو خون کا RESERVE BANK ہو، دیوالیہ
ہو جاتی تو۔ وہاں بھی انھیں ملائین کا قبضہ رہتا تو اور درمیان خون کی
لی یا یرقان کا شکار ہو جاتا تو۔ "تو آخر یہ لامتناہی سلسلہ افزائش نسل
بے تنگ جاری رہتا تو؟ میں نے حیرت سے پوچھا۔

"آپ سمجھتی ہوئی گی کہ مریض کے مرنے تک، اسے نہیں صاحب
سب سے پہلی بات تو یہ ہوتی تو کہ جب میلیریا کے جراثیم خون میں داخل ہوتے
ہیں تو خون ان کا مقابلہ کرتا تو زیادہ صورتوں میں تو خون کے سرخ جراثیموں
سے وہ شکست کھا جاتے ہیں اور رگ فرغ حاصل کر لی تب میلیریا پھیلاتے ہیں۔
ایک دل چسپ بات اور تباہ کن آپ کو قدرت نے انسان کے بنائے میں
بڑی ہی فیاضی سے کام لیا ہو، اشرف المخلوقات جو تھرا۔ جب خون

میں میلیریا کے جراثیم بہت بکثرت ہوتے ہیں اور MELANIN کے دانے
جمع ہو جاتا تو اس زہر کا تریاق یا ANTI TOXIN خود بخود
میں پیدا ہوتا تو جس کے اثر سے ملائین کا زہر ملائین یا کے جراثیم کی نسلیں
بھی تباہ ہو جاتی ہیں۔ یہ گلیا کو نین کا استعمال اور صرف ذرا سی مسدودیت کا
ورنہ صاحب فطرت نے خدا انسان کی زندگی کو بچانے کا انتظام کر رکھا تو۔
"اور پھر وہاں کا بچاؤ نہیں ہو گیا۔ یہی کیا کم ہو کہ بقول تھوڑے الفاظ
کی گھروالی پر میلیریا کے جراثیم اثر ہی نہیں کرتے، ورنہ اگر وہاں بھی پھیلاؤ
ہوتی تو مرنے آجاتے۔" میں نے جمل کر کہا۔

"ہاں پھر پھر انسانوں سے ہرگز کرتے اور سوچ بھر کر ان کے بدن
سے خون جوتے؟ اس پر دم دونوں ہنس پڑے۔

"ہاں تو میں یہ کہہ رہا تھا کہ انسان کی موت، کو نین کا استعمال، یا
بدن میں قدرتی طور پر ANTI - TOXIN تریاق کی پیدائش کسی
وقت بھی میلیریا کے جراثیم کو نیست و نابود کر سکتی تو۔ تباہی کی یہ خطرناک
ہم کو اور آپ کو معلوم ہو تو بھلا جراثیم ان سے کیوں کر بے خبر رہ سکتے ہیں
وہ بھی جانتے ہیں کسی نہ کسی وقت ان کے سر پر جراثیم پھٹ سکتا ہو۔ ان
کی ساری نسل تباہ ہو سکتی ہو چناں چہ کافی تعداد میں بڑھنے کے بعد جب
ہر جراثیم اپنی آپ تقسیم کرنے کے لئے یعنی دو سے چار چار سے آٹھ، آٹھ
سے سولہ ہوتے ہوتے شک جاتا تو ایک نئی شکل اختیار کر لیتا تو
جس کو GAMETOCYTE کہتے ہیں۔ یوں بھڑکیے کا ب جراثیم اس پر
تیار تو کہ نر جراثیم الگ پیدا کرے اور مادہ الگ GAMETOCYTE جراثیم
کا وہ درجہ ہو جس کے بعد اس کو جنسی طور پر مختلف شکل جراثیم پیدا کر سکی
قدرت حاصل ہو۔ یہ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک ان میں MEGACYTE
کہلاتے ہیں جو نر جراثیم بناتے ہیں اور دوسرے MICROCYTE جو مادہ
جراثیم کو جنم دیتے ہیں۔ انسان کے خون میں ایسے بہت سے GAMETOCYTE
تیار ہوتے ہیں کیوں کہ اسی درجہ میں ان کو پھر انافیس کی گھروالی کی شکل
ہوتی تو۔ ورنہ اس سے پہلے وہ اگر لاکھ بار بھی خون جو سے تو جراثیم پیدا کر
اس کے بدن میں پھپھڑکیں گے۔ جراثیم جانتے ہیں کہ ان کی ساری
نسل انسان کے جسم میں تباہ بھی ہو جائے تب بھی GAMETOCYTE
پھر میں ان کے بقائے حیات کے خاص میں۔ جو ہی کوئی انافیس

ہوتے ہیں۔ شاباش، ہونا فلیس کی گھروالی کے دل کو جو صُـب اپنے پیٹ میں رکھتی، لیکن منہ سے اُف تک نہیں کرتی۔

”اُف کیوں کرے گی تکلیف تو کہا اس کو احساس تک نہیں ہوتا کہ اس پر کیا گزری۔ داد تو میں اس وقت دیتی جب اس تکلیف ہوتی، وہ دکھ سہتی اور پھر خاموش رہتی۔ میں نے کہا۔
”SPOROZITE جب حسامت میں بڑھنے لگتے ہیں

ظاہر ہو کہ OOCYST پھٹ جاتی ہو اور یہ ننھے سے SPOROZITE پھر کے خون میں آزادانہ گھومنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ گھوم پھر کر انافلیس کی گھروالی کے SALIVARY-GLAND یا لعابی غد تک پہنچ جاتے ہیں۔ جب یہ اپنی غذا کی تلاش میں کسی تندرست کو کاٹتی ہو تو یہ SPOROZITE پھر انسان کے خون میں جلتے اب بھلا آپ ہی بتائیے کہ اس ساری کارروائی میں بے چارے نالبا کی گھروالی کا کیا قصور؟“

”سچ فرماتے ہیں بھائی کیونکس! آپ، آپ کی بھابھی یا بے قصور ہیں بس۔“ میں نے جھنجھلا کر روٹ لینا چاہی اور بھ کیونکس اڑ کر دیوار پر جا بیٹھے۔

داستان ختم ہوئی، میں نے آنکھیں ملیں، سپیدہ سحر نو ہو رہا تھا، رات کا جس صبح کی خنکی میں بدل گیا تھا۔
موزن مجھ پر وقت بولا تری آواز مٹے اور مدینے

کی گھروالی مریض کا خون پیتی ہو سینکڑوں GAMETOCYTE اس کے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں اور معدے تک بے کلفت چلے آتے ہیں۔
کیونکس اپنی داستان سننے جا رہا تھا اور میں ادنگ رہی تھی یہاں تک کہ میری آنکھ لگ گئی۔ مجھے اپنے کان کے پاس جبین محسوس ہوئی۔
میں نے گہرا آکھیں کھول دیں۔
”سن رہی تھیں آپ یا سو گئیں؟“ کیونکس نے اپنا ڈنک میری جلد سے نکالتے ہوئے کہا۔

”نہیں بھائی سوئی کہاں؟ جاگ رہی ہوں۔“ میں نے کہا
”تو پھر ہوں، ہوں کہہ جایے تاکہ مجھے بھی معلوم ہو کہ آپ سن رہی ہیں، ورنہ میں بکتا رہوں گا اور آپ سو تی رہیں گی۔“

ہاں تو میں یہ کہہ رہا تھا کہ یہ GAMETOCYTE جب پھر کے معدے میں داخل ہو جاتے ہیں تو اطمینان کا سانس لیتے ہیں اور کچھ دیر سستاتے کے بعد MALE اور FEMALE جراثیم پیدا کرتے ہیں۔ پھر کے معدے میں معلوم ہوتا ہے کہ ان کو فنی زندگی مل گئی۔ دونوں جنسیں پیدا ہوتی ہیں، دونوں کا آزادانہ میل جول ہوتا ہے، یہاں تک کہ اس سبک کے نتیجے کے طور پر لاکھوں ZYGOTE یا ”جتنے“ ملتے ہیں۔

”یہ ZYGOTE کیا چیز ہوئی؟ میں نے پھر سوال کیا۔
”ZYGOTE نہیں معلوم آپ کو جراثیم کی دنیا میں سبک یا —
CONJUGATION کا مطلب ایک دوسرے کی ہستی میں بالکل تباہ اور فنا ہو جانا ہوتا ہے۔ چنانچہ جب MALE اور FEMALE جراثیم ایک دوسرے سے ملتے ہیں تو ان دونوں کے جسم باہم ایک ہو کر —
ZYGOTE بنالیتے ہیں یہ ZYGOTE پھر کے معدے میں آزادانہ گھومتے

رہتے ہیں۔ ان سے کوئی عضو کوئی خامرہ ENZYME نعرض نہیں کرتا۔ نو کے مختلف مدارج سے گزرنے کے بعد یہ پھر کے معدے کی درمیانی دیوار میں گھس جلتے ہیں اور حسامت میں بڑھنا شروع ہوتے ہیں۔ ان میں بہت سارے مرکزے یعنی NUCLEUS ہوتے ہیں، ان کو اب OOCYST کہتے ہیں، ان کی حسامت اتنی بڑی ہوتی ہے کہ پھر کے معدے کی دیواروں پر سے بیرونی جانب یہ اُبھار کی شکل میں صاف نظر آتے ہیں۔ ہر OOCYST میں یکون SPOROZITE

نزلہ؟



نزلہ زکام اور کاسی کا مشورہ علاج

سعائین



فلوں کے ذریعہ اور مختلف پمفلٹ وغیرہ بڑھ کر حاصل کرتی ہیں۔ ہفتے میں صرف چھ روز انھیں کام کرنا پڑتا ہے۔ ہفتہ اور اتوار بھی ان دنوں میں شامل ہو کیونکہ ان ہی دو دنوں میں آگے والوں کا زیادہ ہجوم ہوتا ہے۔

۶۰ فٹ لمبا کیڑا، پچھلے دنوں کھنوسے خبر آئی تھی کہ وہاں کے ہسپتال میں ایک ایسا مریض آیا جس کے پیٹ میں بڑے زور کا درد ہو رہا تھا۔ اسے مدت سے قبض کی شکایت رہتی تھی۔ ڈاکٹری معائنے کے بعد اس کا علاج شروع ہوا مریض کے پیٹ سے ایک کیڑا برآمد ہوا جو ۶۰ فٹ لمبا ہو۔ یہ کیڑا ہسپتال میں نمائش کے لیے رکھ دیا گیا ہے مریض کا نام چندریکا ہے جو کھنوسے کے حملہ دیپ گج کا بیٹے والا بتایا جاتا ہے۔

پان اور چائے کا نعم البدل: سنا ہے کہ سائنس دانوں نے چائے کا نعم البدل کیسایڈی طور پر سفوف اور گولیوں کی شکل میں تیار کر لیا ہے۔ ذرا سا سفوف یا ایک گولی کھولتے ہیں پانی میں ڈال دیجیے، رنگ اور ذائقہ کے اعتبار سے چائے تیار ہو جائے گی۔ یہ مصنوعی چائے ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچانے میں بڑی آسانی ہوگی۔ اگر اس دریافت تحقیق نے عملی جامہ پہن کر کوئی حاصل کر لی اور عوام میں مقبول ہو گئی تو چائے کی کاشت کا شاید وہی حشر ہو گا جو نیل کے پودوں کی کاشت کا ہوا۔ انگریزوں نے برصغیر پاک و ہند میں بے شمار کھانے نیل کے کھول رکھے تھے۔ مگر جرمنی کے مصنوعی نیل نے یہ سب کا رخنہ بند کر دیا ہے۔ اسی سلسلے میں ایک خبر میسور سے آئی ہے کہ وہاں فوڈ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے ایک نیا سبزی پان دریافت کر لیا ہے۔ یہ پان بالکل پان کے پتے کی طرح ہی لگتا ہے بلکہ اسی طرح ہوتا ہے، بلکہ اسے چاکر کیٹیم کی ضرورت بھی پوری کی جاسکتی ہے۔ یہ لطف یہ ہے کہ پان کا یہ نعم البدل کھارنے تو نمونہ لاال ہو گا اور نہ اس کا لعاب تھوکنے کی ضرورت پیش آئے گی۔

نقصان میں نفع: برطانیہ کی تازہ ترین اطلاعات سے معلوم ہوا کہ وہاں

بڑھانگ میں مردہ ٹانگ: ”کیلے فورنیا“ کے ”ایڈن ہسپتال“ ڈاکٹروں نے ۲۵ سال کے ایک نوجوان مزدور کی زخمی اور ایک بے کار سکاٹ کراس کی جگہ دوسری مردہ ٹانگ جوڑ دی ہے۔ مزدور کا نام جی۔ ایل۔ چھ بتایا جاتا ہے۔ ”ایڈن ہسپتال“ کے ڈاکٹر ایڈن میڈر۔ ہامسین کا بیان ہے۔ یہ مریض ۳ مہینے سے ہمارے زیر علاج ہے۔ اس کا آپریشن دنیائے طب کی جہی میں ایک انقلاب آفریں حیثیت رکھتا ہے کیونکہ ایک ٹانگ کٹنے کے بعد دوسری مردہ ٹانگ جوڑ کر دونوں ٹانگوں میں حیرت انگیز طور پر جان بڑھتی حد تک چاہا تو مریض کچھ دنوں میں صحیح ہو کر آسانی چلنے پھرنے لگے گا۔ یہ ایک ٹانگ سے اس کی دوسری ٹانگ دو تین انچ چھوٹی ضرور ہے گی اور بھی اس وجہ سے کہ ہڈی کے لحمی ریشے بالکل خشک اور بے کار ہو چکے تھے۔ ہامسین کہتے ہیں کہ یہ آپریشن اس لحاظ سے بھی قابل قدر اور کامیاب ہے کہ اس کے ڈاکٹر اسی طرح کے آپریشن کے سلسلے میں باوجود بہت کچھ کوشش کرنے ناکام رہے تھے۔

ہمہ خواتین: نیویارک (امریکا) میں اقوام متحدہ کا صدر دفتر کھینے کے آگے والوں کی تعداد اوسطاً روزانہ ساڑھے تین ہزار سے زیادہ ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو صدر دفتر کی سیر کرنے کی خدمت دینا کے ۲۲ ملکوں کی ۵۰ خواتین ام دیتی ہیں۔ یہ خواتین تمام سیر کرنے والوں اور مہانوں کی خاطر خواہ ملازمتی ہیں۔ ان کے لیے خصوصی اداروں کی اطلاعات ہم پہنچاتی ہیں۔ تمام ملازمتی سیر کرتی ہیں۔ اس کے باوجود یہ جاذب نظر، باسابقہ، رہبر خواتین صرف سال کے لیے ملازم رکھی جاتی ہیں۔ یوں تو یہ زیادہ تر انگریزی زبان فر فرمیتی ہیں مگر انہی میں چند ایسی عورتیں بھی ہیں جو مختلف زبانیں تک بول سکتی ہیں۔ مگر یہ خواتین کسی نہ کسی کالج کی تعلیم یافتہ ہوتی ہیں اور انھیں اپنی خدمت باہر جانے کے لیے کہ ان کو کم سے کم خاص ترسیت دی جاتی ہے۔ جیسے بیشتر



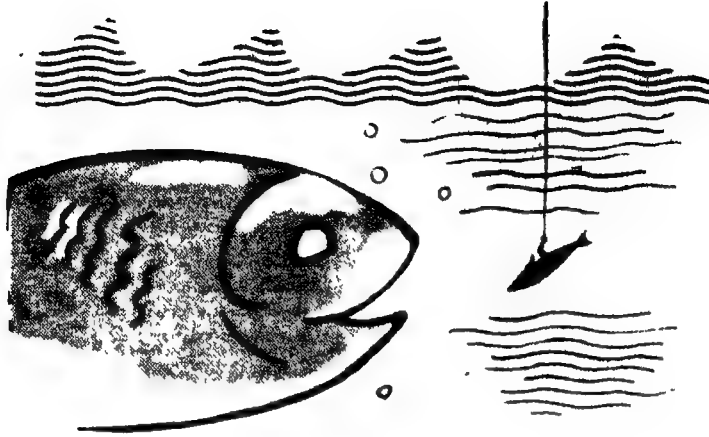
آنکھوں کا تارا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔
کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے برفرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔
مردرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے اہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

مردرد دوا خانے نے اپنے آپ کو نفع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر ملتی ہوئی میسر آسکیں۔

— یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز





نزلے کا شکار ہوتے دیر نہیں لگتی!

آپ نزلہ، زکام اور کھانسی سے کتنا ہی بچیں
یہ اکثر بیٹھے بٹھائے ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً
موسم کی تبدیلی کے وقت تو گویا ان پر سے ہر
روک ٹوک اٹھ جاتی ہے۔
ہر وقت چمکتے رہتے اور ان کی روک
تھام سعالین سے کیجئے۔

سعالین

کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمدرد



فہرست ادویہ

ہمدرد

حیات ناطق صاحب ہمدرد صحف

میں ہے ہمدرد صاحب پڑھا۔ اب اس میں نئی نئی دواؤں کا اضافہ ہے اور میں اسے ہانپتی ہے۔ پڑھا جا رہا ہوں اس آئے آبِ نواہِ کرم اپنی نئی دواؤں اسکیم مطابق مجھے وہ سال کے لئے چھ روپے میں خریدار دے لیجئے اور ماہ . . . سے رسالہ جاری کر دیجئے۔

(۱) میں چھ روپے کا منی آرڈر کر رہا ہوں (۲) میں چھ روپے چھ آنے کا وی بی چھوڑ رہا ہوں

نام

تکمیل

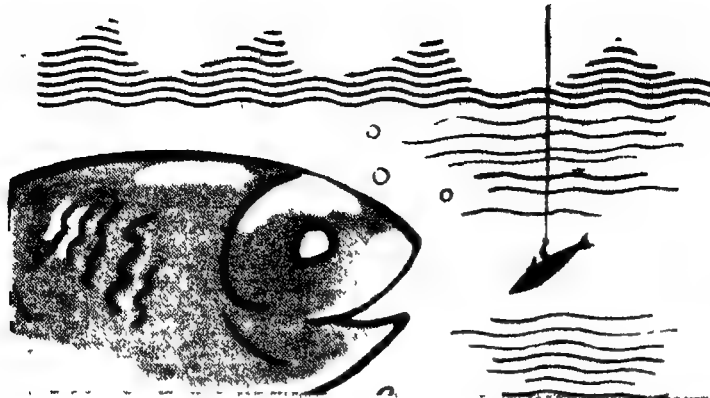
(نوٹ: رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھانے کے لئے دونوں لمبروں میں سے جو پسند ہو اسے نشان لگا کر یہ کارڈ جلد سے جلد ارسال فرما دیجئے۔ بہتر ہے آپ اپنی آواز کو

لاہور : ۱۳۲-انارکلی ٹیلی فون : ۳۸۱۹

چانگام : اسٹیشن روڈ ٹیلی فون : ۵۰۱۰

تارکاپتہ ————— ہمدرد

ہمدرد



Postage
will be
paid by
addressee.

BUSINESS REPLY CARD

KARACHI G.P.O.
PERMIT No. 49

بفدت صاب ایدیتو صاحب "ہمدرد صحت"
ہمدرد دواخانہ (ویب)
ہمدرد ڈاکخانہ - کراچی

Hamdard

DAWAKHANA

KARACHI
(PAKISTAN)



کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمدرد

فہرست ادویہ

ہمدرد

ہمدرد دوا خانہ (وقف) پاکستان

ہیڈ آفس

ہمدرد منزل ہمدرد ڈاک خانہ - ناظم آباد

کراچی

ٹیلی فون : ۴۹۳۳۵ — ۴۹۳۳۶ — ۳۳۹۰۱

سٹاخیں

ڈھاکہ : پاکستان ایوے نیو ٹیلی فون : ۲۳۷۹

لاہور : ۱۳۲ - انارکلی ٹیلی فون : ۳۸۱۹

چانگام : اسٹیشن روڈ ٹیلی فون : ۵۰۱۰

تارکاپتہ — ہمدرد



ہمدرد — ایک قومی ادارہ

برصغیر پاک و ہند میں طبِ مشرقی کی خدمات کے اعتراف کے لیے اگر اس کی تاریخ پر ایک طائرانہ نگاہ بھی ڈالی جائے تو اس کے لیے ہزارہا صفحے درکار ہیں۔ یہ ایک نو دریافت اور نو عمر سائنس نہیں ہے بلکہ اس کی کہانی صدیوں پرانی ہے۔ طبِ مشرقی نے مسلمانوں اور عربوں کے ذہنیے سے سرزمین ہند پر قدم رکھا تو اس کو یہاں کی آب و ہوا کچھ ایسی راس آئی کہ یہیں کی ہو کر رہ گئی، یا یوں کہنا چاہیے کہ اس برصغیر کے باشندوں کے مزاج کے اور طبیعت کے یہ طب اتنی موافق ہو گئی کہ اس ملک کی معالجاتی خدمات کا جزو لاینفک بن گئی۔ طبِ مشرقی نے مقامی طبوں کے مفید و جاندار اجزاء اپنے میں جذب کر کے اپنا ہی حصہ بنالیا۔ اس ملک کی تمام شفا بخش جڑی بوٹیوں سے انسانی امراض کے دغیہ میں پوری پوری مدد ملی اس طرح یہ بہت سی طبوں کے جوہروں کو بخود کر ایک جامع و مکمل طب ہو گئی اور اس مقام ارفع پر پہنچ گئی کہ دنیا کی کسی بھی دوسری طب کے مقابلے میں آسانی سے اپنی برتری ثابت کر سکتی تھی۔ لیکن جب غیر ملکی حکومت ہمارے سروں پر مسلط ہو گئی تو اس نے اقتدار و اختیار کی تمام قوتوں سے کام لے کر ایک یخڑکی گھراں اور ناموافق مزاج طریق علاج کو عوام پر ٹھونسے کی کوششیں شروع کر دیں اور طبِ مشرقی کو ازکار رفتہ اور فرسودہ بنا کر عوام کو متنفذ کرنے کی سعی ناکام میں مصروف ہو گئی۔ صرف ایک قلیل التعداد طبقہ ایسا تھا جو اپنی ذہنی موجودیت کی وجہ سے طبِ مغربی کا دم بھرنے لگا۔ لیکن طبِ مشرقی شروع سے لے کر آج تک برصغیر پاک و ہند کے باشندوں کی عظیم اکثریت کا پسندیدہ طریقہ علاج رہی ہو اور ہے گی۔ اسکی مقبولیت اور اثر و نفوذ کے بہت سے اسباب ہیں ہمارے عظیم اسلاف نے اس ملک میں طبِ مشرقی کی ترقی، توسیع، ترویج اور تجدید کے لیے جو بہتم با نشان کارنامے انجام دیے ہیں، تاریخ کے اوراق ان سے بھرے پڑے ہیں اور ان کو کبھی فراموش اور نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ انفرادی خدمات اور کوششوں کے علاوہ اجتماعی اور منظم کوششیں بھی کی جاتی رہی ہیں جس کی ایک زندہ مثال ہمدرد دوا خانہ ہے۔

آج سے نصف صدی قبل دہلی میں ۱۹۰۶ء میں ہمدرد کی بنیاد پڑی۔ اس کے بانی جناب حکیم عبدالحمید صاحب مرحوم تھے، جنہوں نے ذرائع اور وسائل کی قلت کے باوجود خدمتِ خلق و خدمتِ فن کے لیے ہمدرد کو قائم کیا۔ ان کے پیش نظر حسب ذیل مقاصد تھے :-

۱۔ طبِ مشرقی کی بحیثیت سائنس حفاظت اور ترقی۔

۲۔ اصولِ دوا سازی کی اصلاح اور فنِ دوا سازی کی ترقی و بلند معیاری۔

۳۔ صحیح مفردات و مرکبات کی ارزاں فراہمی۔

۴۔ اصولِ صحت اور علم طب کی تعلیم اور نشر و اشاعت۔

۵۔ عوام کی پُر خلوص خدمت

پاکستان میں ان ہی مقاصد کے لیے ہمدرد کی بنیاد ۱۹۴۸ء میں حکیم حافظ محمد سعید صاحب دہلوی نے ڈالی کراچی میں معمولی سا دوا خانہ قائم کیا۔ معمولی سرمایہ اور کرایہ کی عمارت میں خدمتِ خلق و خدمتِ فن کے اس ادے کا آغاز ہوا۔ مشکلات کے جہوم نے بار بار کام کی رفتار کم کرنا چاہی۔ قیامِ پاکستان کے فوراً بعد حالت یہ تھی کہ معمولی معمولی جڑی بوٹیاں یہاں نہیں ہوتی تھیں۔ حالات نہایت بہت شکن اور راہ بڑی ٹھن تھی۔ حکیم صاحب کی انتھک محنت اور شب و روز کی کوششوں سے ہمدرد دن دُنی، رات چوگنی ترقی کرنے لگا۔ صحیح تشخیص و تجویز، ارزاں علاج، معیاری دوا سازی، اصول پرستی، دیانتداری، پارس معاملہ، دواؤں کی تیاری میں باقاعدگی، نفاست، صفائی ستھرائی، سچان پھٹک،

دل علاج اور اصول دوا سازی کی تحقیق و تدقیق، اجزا کا توازن و تناسب، پکنگ کی خوبصورتی اور پائیداری، غرض ایک طرف تمام لہنی خویوں، دوسری طرف دیدہ زیبی کی پنا پر ہمدرد کی خدمات اور مصنوعات نے لوگوں کے دلوں میں گھر کرنا شروع کر دیا۔

شریت روح افزا کی لطافت و افادیت کے چرچے عام ہونے لگے۔ فنی آداب و لوازم کے اہتمام نے اطباء برادری میں بھی ہمدرد قابل اعتماد و احترام بنا دیا۔ دکان نے بڑھ کر ایک بڑے کاروبار کی حیثیت اختیار کر لی۔ مفردات کے اسٹوریج اور مرکبات کی تیار کیے ٹیکسٹری کے ساتھ ساتھ تحقیق و ریسرچ کے لیے ایک ایڈوٹ لیبورٹری (معمل) بھی قائم ہو گئی جو مجلس تجربات کے فاضل ان کی نگرانی میں فن کے تقاضوں کو پورا کرتی ہو۔ سائنٹی فک آلات اور جدید ترین مشینری کی مدد سے تیار کیے جانے سے ایک طرف اؤں کی افادیت میں گونا گوں اضافہ ہوا، تو دوسری طرف غیر ملکی ادویہ کی ظاہری چمک دمک کا بھی کامیاب مقابلہ ہو گیا۔ اب وہ ملکی ہی تھی جب یہ نفع بخش کاروبار عوامی فلاح اور قومی تعلیم و ترقی کی راہ میں تمام و کمال وقف کیا جاسکے۔ چنانچہ یہ ذاتی بلک ایکٹمی فک کی صورت میں تبدیل کر دی گئی اور اس کی تین چوتھائی آمدنی رفاه عام اور خدمت خلق کے کاموں کے لیے مخصوص ہو گئی۔ یاہوئی کے ناٹوپ اندھیرے میں طب مشرقی کے لیے اُمید کی ایک کرن چمکی۔ لوگ جو مجبور و لاچار ہو کر غیر ملکی ہنگی طب سے رجوع کرنے لگے تھے وہ طب فنی کی طرف مصنوعات ہمدرد کے ذریعے سے پلٹے اور اپنے قدیم و موافق مزاج طریق علاج سے استفادہ کرنے لگے۔

صحیح تشخیص و تجویز، ارزاں علاج اور معیاری دوا سازی کے علاوہ ہمدرد نے عام لوگوں میں صحت کے اصولوں کا شعور پیدا کرنے کے لیے وا شاعت کے تمام ذرائع کو استعمال کیا۔ اس کا مشہور ماہ نامہ ”ہمدرد صحت“ ۲۸ سال سے پابندی کے ساتھ شائع ہو رہا ہے اور اپنے مفید، چسپ مضامین کے باعث شوق و ذوق سے پڑھا جاتا ہے۔ اطباء کے لیے ایک ماہ نامہ ”اخبار الطب“ شائع ہوتا ہے جس میں جدید طبقاتیات کا تعارف و تقابل پیش کیا جاتا ہے۔ طب مشرقی کو بیرونی ممالک اور اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقے میں مقبول بنانے کے لیے انگریزی زبان میں ”ہمدرد میڈیکل ڈائجسٹ“ اور ”ہفت روزہ پیسٹ“ جاری کیے۔ بچوں کے لیے ”ماہنامہ ہمدرد نو نہال“ جاری ہے، جو پاکستانی بچوں کا مقبول ترین رسالہ ہے۔ بنی و ریسرچ کے لیے متوتی ادارہ عالی جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب نے اپنے ذاتی صرف سے ایک معیاری لائبریری قائم کی، جس میں مرفن کی تقریباً آٹھ ہزار منتخب کتابیں ہیں۔ طب قدیم پر نایاب و نادر الوجود کتابوں کی ایک معقول تعداد موجود ہے۔ طب جدید پر نادر ترین باب اہتمام کے ساتھ حاصل کی جاتی ہیں۔ تعلیمی مخطوطات کا بھی کافی ذخیرہ ہے۔

اس وقت ہمدرد طب مشرقی کا سب سے بڑا ادارہ ہے۔ پاکستان میں اس کا مرکزی دفتر اور لیبورٹری عدوس البسلاد کراچی میں لاہور، ڈھاکہ اور چٹاگانگ میں شاخیں باقاعدہ کام کر رہی ہیں۔ کراچی کے مرکز میں تین مختلف مقامات پر مطب کھلے ہوئے ہیں، جہاں م دخواص کو بغیر فیس لیے ہوئے طبی مشورہ دیا جاتا ہے۔ لاہور، ڈھاکہ کی شاخوں میں بھی اسی طرح مطب قائم ہیں۔ ملک کے تقریباً ہر شہر ایجنسیاں، اسٹاکسٹ، ڈیلرز، یا ڈسٹری بیوٹرز مصنوعات ہمدرد عوام تک پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔ ہمدرد کراچی میں رُوح افزا پلانٹ کے وہ بہت سی جدید مشینیں اور آلات نصب ہیں، جو دوا سازی کے مختلف مراحل میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ کراچی کے مرکز میں مختلف بہ جات کی تعداد ۵۰ کے قریب ہے۔ اندرون ملک کے علاوہ بیرون ملک بھی ہمدرد کی ادویہ کی مقبولیت میں اضافہ ہو رہا ہے، چنانچہ اب نوعات ہمدرد، کافی تعداد میں ایکسپورٹ بھی کی جا رہی ہیں۔

کراچی کے مرکز میں ہمدرد کے کارکنان کی تعداد ۵۰۰ ہے۔ شاخ لاہور اور ڈھاکہ میں ۵۰ کارکنان کام کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر کارکنان کی اہ تقریباً ۵۰۰ (پچھتر ہزار) روپے ماہانہ ہے۔

ملک کی ایک اہم ضرورت ایک اعلیٰ اور ایڈوٹ طبقاتی درس گاہ کا قیام تھا۔ قیام پاکستان کے بعد سے کراچی میں ایسی درس گاہ کی شہت کی محسوس کی جا رہی تھی، لیکن یہ کام ہر ایک کے بس کا نہیں تھا۔ قدرتی طور پر ہمدرد ہی نے اس ذمہ داری کو محسوس کیا اور ستمبر ۱۹۵۸ء

کوجامعہ طبیبہ شرقیہ (کالج آف ایسٹرن میڈیسن) کی بنیاد ڈالی۔ کالج کا افتتاح مادرِ ملت محترمہ فاطمہ جناح نے فرمایا۔ آپ نے افتتاحی خطبہ میں فرمایا،

” آج مجھے یہ دیکھ کر بڑی خوشی ہو رہی ہے کہ ہمدرد کے ہاتھوں قائدِ اعظم کی ایک دیرینہ خواہش تکمیل کو پہنچی۔ مشرقی طب کا یہ اہم ادارہ پاکستان میں اپنی نوعیت کا پہلا ادارہ ہے۔ اس برصغیر کے مسلمان اطباء، خصوصاً ہمدرد نے طبِ مشرقی کی روشن روایات زندہ رکھنے میں قابلِ قدر خدمات انجام دی ہیں اور انھوں نے اس شریف اور انتہائی مفید فن کو نہ صرف زندہ رکھا، بلکہ رائج کے بدلے ہوئے حالات اور تقاضوں کے مطابق اس کو ترقی دینے کی کوشش کی۔ اس زمانے میں انھوں نے کئی مفید اور پینٹ ادویہ تیار کیں جو ہر جگہ باسانی مل سکتی ہیں اور جن سے ہر حال و عام فیض یاب ہو رہا ہے۔“

حالات کی نامساعدت اور مشکلات کے باوجود متولی ہمدرد جناب محترم حکیم محمد سعید صاحب دہلوی نے جامعہ طبیبہ شرقیہ قائم کر کے وقت کا ایک اہم تقاضا اور ہمدرد ٹرسٹ کا ایک مقصد پورا کیا ہے۔ ہمدرد اس کالج پر ہزاروں پے ماہ نہ صرف کردہا ہے۔ ہمدرد دو خانہ ۵۳ء تک جناب حکیم محمد سعید صاحب کی ذاتی ملکیت تھا اور اس کی تمام آمدنی کے وہ تنہا مالک تھے، لیکن ۵۳ء سے حکیم صاحب نے ہمدرد کو اپنی ذاتی ملکیت سے نکال کر ایک قومی وقف بنادیا اور حکیم صاحب اب صرف اس کے نگران اور رہنما ہیں۔ — ترقی طب اور خدمتِ خلق و فن میں دل و جان سے پہلے سے زیادہ مصروف ہیں۔ ہمدرد قوم کی تعلیم و صحت کے لیے وقف ہے اور حکیم صاحب ہمدرد کے لیے۔ اصل میں ہمدرد کے قیام کے اوّل دن ہی سے حکیم صاحب کا منشا یہ تھا کہ ہمدرد کو ایک نجی کاروباری تنظیم کے بجائے ایک قومی نفاذی ادارہ بنائیں اور پھر اس کے لیے اس طرح کام کریں جس طرح قومی تنظیموں کے لیے سب ہی مخلص اور دردمند رہنا کیا کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد کے ذریعے تعلیم و صحت کی جو تحریک شروع کی گئی ہے، حکیم حاجی حافظ محمد سعید صاحب دہلوی اس کا جڑ بولایں گے۔

ہمدرد کے مقاصد اور مشن میں طبِ مشرقی کا حفظ و بقا اولین اور بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مفید اور شریف فن کو حرفِ آخر غیر ملکی اور گراں طب کے تسلط اور زہریلی ادویہ کے سیلاب میں بہالے جانے کی سعی نامشکور جاری ہو اور فنی تعصب کی دھند نے فکری میدان کو ایسا تاریک کر دیا ہے کہ بڑے بھلے کی تیز شکل ہو گئی ہے۔ طبِ مشرقی ایک قدیم، جامع، غیر پیچیدہ اور فطری طور پر علاج ہے۔ باشندگانِ ملک کی اکثریت عرصے سے اس کی شفا بخشی میں عقیدہ رکھتی ہے، اور اپنے دکھ درد کے مداوے کے لیے اسی سے فائدہ اٹھاتی ہے، لیکن جدت پسندی کے جنون نے ایک مغرب زدہ طبقہ کو سوچنے سمجھنے سے معذور کر دیا ہے۔ ہمدرد نے اپنی پوری اخلاقی اور فکری طاقت اس خطرناک رجحان کو روکنے اور علم و عقل کی روشنی پھیلانے کے لیے وقف کر دی ہے۔ ہمدرد علمی میدان میں طبِ مشرقی کے محاذ کو مضبوط کرنے کے ساتھ دیسی جڑی بوٹیوں پر مسلسل و پیہم ریسرچ میں مصروف ہے۔ یہ بات اب اظہارِ من اشمس ہو گئی ہے کہ تالیفی مرکبات سے دنیا کا سچی اور جسمانی نظام چکا ہے، ان دواؤں کے اثرات مابعد (سائڈ افیکٹس) نے انسانی صحت کو بھول بھلیاں بنادیا ہے۔ اب نوع انسان زود اثری اور صدفی صد گلیابی کے قرب میں زیادہ عرصے گرفتار نہیں رہ سکتی۔ ہمدرد نے دیسی جڑی بوٹیوں اور ملکی دواؤں سے علاءِ مفید اور موثر مرکبات تیار کر کے ثابت کر دیا ہے کہ طبِ مشرقی مغربی طریقِ علاج سے زیادہ کامیاب اور برتر ہے۔ ایک طرف ہمدرد کے کام، ادعوام میں اس کی مقبولیت طبِ مشرقی کی افادیت اور کامیابی کا ثبوت ہے، تو دوسری طرف طبِ مشرقی کی ہر دل عزیزی ہمدرد کی خدمات کا اعتراف ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد ایک عظیم دوا ساز ادارہ ہی نہیں، ایک قومی وقف اور ایک تحریک کی حیثیت سے عام طور پر تسلیم کیا جا چکا ہے۔ عوام میں ہمدرد کی دواؤں کی ہمہ گیر مقبولیت اور سرپرستی کا رکنانِ ہمدرد کی ہمتوں اور حوصلوں کو بڑھاتی رہی ہے، اور یہ عوام کی سرپرستی ہی ہے جو آئندہ بھی ہمدرد کارکنوں کو ”صحت مند“ قوم کی منزل تک پہنچنے کے لیے غیر متزلزل عزم بخشنے گی۔ ہمدرد اپنے پاکیزہ مشن میں کامیاب ہوگا۔ انشاء اللہ۔

ناظم اعلیٰ ہمدرد

ہمدرد

دواخانہ کی ترتیب اور آرائش

انسان فطرتاً آرائش اور صاف ستھرے ماحول کو دیکھ کر خوش ہوتا اور گندے ماحول سے نفرت کرتا ہے۔ مریض ہونے کی حالت میں اس کا یہ احساس زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ جب وہ دواخانہ کے دیدہ زیب منظر کو دیکھتا اور اس میں دواؤں کے سچلنے اور ان کو صاف ستھرا رکھنے کے اہتمام کا معائنہ کرتا ہے، تو اس پر اس کا نفسیاتی اثر بہت اچھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آراستہ و پیراستہ دواخانہ کی طرف مریض زیادہ رجوع کرتے ہیں، جس سے دواخانہ کا کاروبار ترقی کرتا اور اس کو بیش از بیش اقتصادی فائدہ پہنچتا ہے۔ دواخانوں کی صفائی مرکبات کی ترکیب، ان کے رکھ رکھاؤ اور دواخانہ میں کام آنے والے عام اوزان اور پیماؤں کے متعلق چند ضروری معلومات و ہدایات ادارہ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتاب ”ہمدرد عطا میں“ درج کی جا رہی ہیں۔

دواخانہ میں دواؤں کا رکھ رکھاؤ

دواخانہ میں دواؤں کو سلیقہ مندی کے ساتھ ترتیب دینے اور ان کو پاک صاف رکھنے سے دواخانہ کی آرائش میں مدد ملتی ہو اور آپ کو بوقت ضرورت دواؤں کے لینے میں سہولت رہتی ہو، اس لیے مفرد و مرکب دواؤں کے رکھنے میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے۔

مرکبات (مرکب دوائیں) مختلف گرد ہوں میں منقسم ہیں۔ ہر گردہ کی دوائیں ایک دوسرے سے الگ، ان کے نام کے لیبل لگا کر رکھی جائیں، مثلاً خمیرے الگ ہوں اور اطریفلات، معجونیں وغیرہ الگ اور ان سب دواؤں کے رکھنے میں بھی "الف ب" کی ترتیب قائم رکھی جائے۔

اطریفلات : اطریفلات کا جزو اعظم ہڑ، بہیڑہ اور آملہ ہوتے ہیں، اس لیے اطریفلوں کو ٹین کے ڈبوں یا دھات کے برتنوں میں نہ رکھا جائے۔ ان کے لیے چینی یا شیشہ کے مرتبان مناسب ہیں۔ اطریفلات عموماً شہد سے بنائے جاتے ہیں، اس لیے یہ عرصہ تک خراب نہیں ہوتے، بلکہ پُرانے ہونے پر زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ اگر کچھ دنوں تک رکھے رہے سے یہ خشک معلوم ہونے لگیں تو ضرورت کے مطابق تھوڑا سا صاف کیا ہوا شہد آگ پر پکا کر ملا سکتے ہیں۔ خمیرے : خمیروں کو بھی چینی یا شیشہ کے مرتبانوں میں رکھا جائے۔ ان میں خمیر پیدا ہوتا ہو، اس لیے ان کو مرتبان میں مختہ تک نہ بھرا جائے، بلکہ کم از کم مرتبان کا چوتھا ہی حصہ خالی رکھا جائے اور ان کو زیادہ مقدار میں تیار نہ کرایا جائے۔

شربت : شربتوں کو سفید، شفاف بوتلوں میں بھر کر رکھا جائے۔ جن شربتوں کے بنانے میں لعاب دار دوائیں شامل کی جاتی ہیں مثلاً شربت ارزانی، ہڑ، فیادرس وغیرہ ان کو زیادہ مقدار میں تیار کر کے نہ رکھا جائے۔ لعابیت کی وجہ سے ان شربتوں کے جلد خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہو۔

سکنجبین : سکنجبین بھی کئی قسم کی ہوتی ہو، مثلاً سکنجبین سادہ، سکنجبین لیموں وغیرہ۔ ان کو بھی سفید شفاف بوتلوں میں رکھا جائے۔

عرقیات : عرقیات کو بھی سفید شفاف بوتلوں میں رکھا جائے اور دقتاً وقتاً ان کو دیکھتے رہیں۔ اگر کسی عرق میں جالا پڑ جائے تو اس کو الگ کر دیا جائے

نوٹ : اگر شربت، سکنجبین اور عرقیات کی بوتلوں کو سعید باریک کاغذ میں لپیٹ کر رکھا جائے تو زیادہ بہتر ہو۔ ایسا کرنے سے وہ گرد و غبار کے پڑنے سے محفوظ رہیں گی اور خوش منامی معلوم ہوں گی۔

سفوفات : سفوفات کو بھی ڈبوں میں یا بوتلیوں میں الف ب کی ترتیب سے رکھا جائے جن سفوفات میں مغزیات اور نشاستہ دار اجزا ڈالے جاتے ہیں وہ جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اس لیے ان کو تھوڑی مقدار میں تیار کر کے رکھا جائے۔

اگر سفوفات کے قرض بنا کر رکھے جائیں تو وہ سفوفات کے مقابلہ میں زیادہ مدت تک صحیح حالت میں رہ سکتے ہیں اور عطار کو ان کے دینے اور مریض کو کھانے میں آسانی ہوتی ہے۔

کشتے : کشتوں کو الگ الگ الماری میں محفوظ رکھا جائے۔ اگر کشتوں کے قرض ان کی مقدار خوراک کی مناسبت سے بڑا لیے جائیں تو بہتر ہو اس طرح عطار کو ان کے دینے میں اور مریض کو ان کے استعمال میں سہولت رہتی ہو۔

گولیاں (حبوب) اور قرض : گولیاں عموماً ہاتھ سے بنائی جاتی ہیں، اس لیے ان کا یکساں بننا دشوار ہو۔ اس سے بہتر یہ ہو کہ ان کے قرض بڑا کر کے جائے اور قرض ہوں یا گولیاں ان کو خوب صورت بوتلیوں میں اور بریوں میں الگ الگ ترتیب وار لیبل لگا کر رکھا جائے۔

میعونات : جن مرکبات کو میون کے نام سے موسوم کیا جاتا ہو، ان کے علاوہ جوارشات، مغزات، یا قویات اور دواء المسک بھی میعونات ہی میں شامل ہیں لیکن ان سب کو الگ الگ گرد ہوں میں تقسیم کر کے رکھا جائے۔ ان کے رکھنے کے لیے چینی یا شیشہ کے مرتبان ہی مناسب ہیں۔ ان کے سرپوش ان کو پورے پر ڈھکنے والے ہوں۔ جن میون میں ترش چیزیں شامل کی جاتی ہیں، اس کو کسی دھات کے ڈبے وغیرہ میں ہرگز نہ رکھا جائے۔

مُربے : مربے متعدد قسم کے ہوتے ہیں۔ ان کو بھی ان کے ناموں کی ترتیب سے چینی یا شیشہ کے مرتبانوں میں رکھیں اور ان کو ایسے سرپوشوں سے

جوان کو اچھی طرح ڈھک سکیں۔ گرد و غبار یا کسی چیز کے گرنے کا اندیشہ نہ رہے۔

نادر و ہم وغیرہ: اس قسم کی چیزوں کو جو خارجی طور پر مستعمل ہیں، الگ الگ ترتیب وار شیشہ کے مرتبانوں یا شیشیوں میں رکھا جائے۔
دواخانہ میں جو بھی دوا رکھی جائے، خواہ وہ مفرد ہو یا مرکب، تھوڑی ہو یا زیادہ اس کو جس مرتبان یا
بوہام یا شیشی میں رکھا جائے، اس پر اس کے نام کا لیبل (چٹ) ضرور لگایا جائے اور اچھی
ہیاں کیا جائے۔ بعض اوقات لیبل کے نہ لگانے سے، یا لیبل کے اتر جانے سے وقت پر بہت پریشانی ہوتی ہے اور اس کے سوا کوئی چارہ کار
تو قیاس سے دوا کو متعین کرنے کا خطرناک کام کیا جائے، یا اس کو پھینک دیا جائے۔

و بھی لیبل لگائے جائیں، وہ صاف ستھرے اور خوش نما ہوں۔ اگر دواخانہ کا کار بار وسیع ہو تو دواؤں کے نام کے چھوٹے بڑے متوسط ہر
طبع کرا لیے جائیں، جن پر دواخانہ کے نام کے ساتھ ہی دوا کا نام بھی ہو، ورنہ صرف سادے لیبل چھپوا لیے جائیں یا بازار سے خرید لیے
بڑے شہروں میں بنانا نام کے خوش نمایاں بھی فروخت ہوتے ہیں جو بوتل اور شیشی وغیرہ فروخت کرنے والوں کے ہاں دست یاب ہوتے ہیں
نارے لیبل بنا کر دوا کا نام خوش خط لکھ کر شیشی اور بوتل وغیرہ پر چسپاں کر دیے جائیں۔

لڑکائی مرتبان، بوہام، شیشی وغیرہ کسی دوا سے خالی ہو تو اس میں دوبارہ وہی دوا رکھی جائے، لیکن اگر کوئی دوسری دوا رکھنے کی ضرورت پیش
آئے تو دھوئیں اور لیبل اُتار کر دوسرا لیبل لگائیں۔ اس کے بعد اس میں دوسری دوا ڈال کر رکھیں۔
رہنمائے: مندرجہ ذیل جدول سے مختلف اوزان کے متعلق واقفیت حاصل کی جاسکتی ہے۔

قدیم طبی اوزان		مروجہ اوزان	
درہم = ۳۰ ماش	۸ خشکاش = ایک چاول	۴ چھٹانک = ایک پاؤ	۸ چھٹانک = آدھ سیر
مثقال = ۴۰ ماش	۸ چاول = ایک رقی	۸ چھٹانک = آدھ سیر	۱۲ چھٹانک = تین ہاؤنڈون سیر
دام خام = ۱۴ ماش	۸ رقی = ایک ماش	۱۶ چھٹانک = ایک سیر	۱۶ چھٹانک = ایک سیر
دام پختہ = ۲۱ ماش	۱۲ ماش = ایک تولہ	۱۶ چھٹانک = ایک سیر	۵ سیر = ایک دھڑی
ادقیہ = ۲۰ تولہ تقریباً	۵ تولہ = ایک چھٹانک	۵ سیر = ایک دھڑی	۸ دھڑی یا سیر = ایک من
رطل = ۱۶ سیر تقریباً	۲ چھٹانک = آدھ پاؤ	۲ چھٹانک = آدھ پاؤ	۲ چھٹانک = آدھ پاؤ

تی کو "سرخ" بھی کہتے ہیں اور اس سے عموماً متوسط درجہ کے ایک دانہ گھونگی کے برابر وزن مراد ہوتا ہے۔ اس سے چاول کا وزن قیاس
یعنی ایک متوسط درجہ کے دانہ گھونگی کو آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کیا جائے تو ایک حصہ کا وزن ایک چاول سمجھا جائے گا۔
لامتیں: عام طور پر نسخوں میں اوزان کی وضاحت پورے الفاظ سے کی جاتی ہے، مثلاً رقی (سرخ)، ماش، تولہ وغیرہ کے لیے پورا لفظ
ان میں سے صرف لفظ ماش اس طرح لکھا جاتا ہے کہ وہ ایک علامت بن کر رہ گیا ہے، اس لیے یاد رکھنا چاہیے کہ اگر کسی ہندسہ کے سامنے یہ
ہو تو اس سے ماش سمجھا جائے، مثلاً ۶ یا ۶۷ سے ۶ ماش مراد لیا جائے۔

جنس دوسرے اوزان کے لیے بھی بعض لوگ خاص مقررہ علامات لکھ دیتے ہیں۔ اگرچہ ان علامات سے بہت کم واسطہ پڑتا ہے۔ تاہم
نیت سے واقفیت بہتر ہے۔ کسی نہ کسی وقت یہ واقفیت کام آسکتی ہے۔ علامتیں مندرجہ ذیل ہیں۔
بے مار، دو چھٹانک کے لیے، مار، تین چھٹانک کے لیے، مار، چار چھٹانک کے لیے، مار، آٹھ چھٹانک (آدھ سیر) کے لیے، مار،
تین پاؤ کے لیے، مار، ایک سیر کے لیے، مار۔

سکوں کا وزن : مروجہ سکے بھی وزن کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس لیے یاد رکھنا چاہیے کہ :-

- ایک روپیہ چاندی کا تقریباً ایک تولہ کا ہوتا ہے۔ (۸۰ گرین)
 اٹھنی چاندی کی تقریباً چھ ماشے کی ہوتی ہے۔ (۹۰ گرین)
 چوٹی چاندی کی تقریباً تین ماشے کی ہوتی ہے۔ (۴۵ گرین)
 دوٹی چاندی کی تقریباً ۱۶ ماشے کی ہوتی ہے۔ (۲۲ ۱/۲ گرین)
 اکٹی گلٹ کی تقریباً ۳۳ ماشے کی ہوتی ہے۔ (۶۰ گرین)
 پیسہ تانبہ کا (باجید کا جاری شدہ عسکری) تقریباً ۵ ماشے کا ہوتا ہے۔ (۱۰۰ گرین)

لیکن واضح رہے کہ روپیہ بھر سے عموماً پورا ایک تولہ ہی مراد ہوتا ہے اور اسی طرح اٹھنی بھر سے پھر ماشے، چوٹی بھر سے تین ماشے اور دو سے ڈیڑھ ماشہ وزن سمجھا جاتا ہے۔

ڈاکٹری اوزان :

۲۰ گرین = ایک سکروپل	۱۶ اونس = ایک پونڈ
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل = ایک ڈرام	۲۸ پونڈ = ایک کوارٹر
۸ ڈرام = ایک اونس	۴ کوارٹر = ایک ہینڈویٹ
	۲۰ ہینڈویٹ = ایک ٹن

طبی اور ڈاکٹری اوزان کا مقابلہ :

۴۰۰ گرین = قہ	درہم = ڈرام
۱۰۰۰ گرین = ماشہ	اوقیہ = اونس
۱۰۰۰۰ گرین = اسکروپل	رطل = پونڈ

ڈاکٹری اور دیسی اوزان کا مقابلہ :

۲ گرین = تقریباً ایک رتی	۳ ڈرام = تقریباً ایک تولہ یا روپیہ بھر
۱۵ گرین = تقریباً ایک ماشہ	۱۶ اونس = ۲ ۱/۲ تولہ تقریباً
۱۰۰ گرین = انگریزی پیسہ بھر	ایک پونڈ = ۱۶ سیر (آدھائیر تقریباً)
	۸۲ پونڈ = ایک من

(ماخوذ از ہمدرد عطا)

خواص الادویہ

الف

اسرو فین جرڈ اسرول (دواؤ الشفا بولی) - راولفیا سرینٹینا، پر اب تک دنیا بھر میں بڑی تحقیق ہو چکی ہو اور یہ چیز ثابت ہو چکی ہو کہ تسکین اعصاب کے لیے یہ ایک بہترین بناتی چیز ہے۔ مختلف دوا ساز اداروں نے اسرول کے مختلف جوہر نکالے ہیں اور ان کے علیحدہ علیحدہ نام رکھے ہیں۔ اس کے باوجود دنیا میں کئی بین الاقوامی سمپوزیوں نے یہ بات تسلیم کی ہو کہ اسرول کے اجزاء عامہ تمام و کمال استعمال کرنا ہر حال میں زیادہ مفید ہو۔ اس روشنی میں ہمدرد نے اس شہرہ آفاق بوٹی کے اجزاء عامہ (ٹوٹل الکلائڈس) حاصل کیے اور ان کو دوا سازی کی پوری بھارت کے ساتھ اقراص میں تبدیل کیا۔ یہی "اسرو فین" ہو۔ خون کا دباؤ بڑھ جانا (ہائی بلڈ پریشر) عصبی تناؤ (ہائی پرنسشن)، اختناق الرحم (مسٹیریا) بے خوابی (نیند نہ آنا)، اور مرض صرع (مرگی) کے لیے "اسرو فین" ایک مانی ہوئی دوا ہو۔

ترکیب استعمال : خون کا دباؤ بڑھ جانے میں ایک ٹیکہ صبح ناشتہ کے بعد، اور ایک ٹیکہ شام کو پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہو۔ مرض اختناق الرحم میں بھی یہی ترکیب ہے۔ اگر دورہ پڑ جائے تو دو ٹیکیاں ساتھ استعمال کرانی جاسکتی ہیں، دورہ رک جاتا ہو۔ مرگی کے دوسرے روکنے کے لیے "اسرو فین" ایک ایک قرص رات کو سوتے وقت استعمال کیا جاتا ہو۔ کسی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو عام حالات میں ایک قرص اور تدریجاً صورتوں میں دو قرص سوتے سے پہلے دینے سے اچھی نیند آجاتی ہو۔ دیوانگی کے مریضوں کو ایک ٹیکہ صبح ایک شام دیں، سکون پیدا ہو جاتا ہے۔



اٹریفیل سٹو خود دوس ہسٹو خود دوس امراض دماغ کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتا ہو۔ تنقیہ دماغ کے لیے اس کا فعل مانا ہوا ہو۔ ہڈی پڑنا نزلہ و زکام، بینائی کی خرابی وغیرہ میں مفید ہو۔ معدہ کی اصلاح بھی کرتا ہو۔ ہسٹو خود دوس کے ساتھ بلبلہ جات وغیرہ ملا کر اس کے اثر کو بہت متوازن اور سرچ کر دیا گیا ہو۔

ترکیب استعمال : عام طور پر رات کو سوتے وقت ۱۰ ماٹھے سے ایک تولہ تک اٹریفیل استعمال کیا جاتا ہو۔ بے ضرر ہے۔ مسلسل استعمال سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی ہے۔



اٹریفیل زمانی آنتوں میں جب رومی ماقے اور فضلات جمع ہو جاتے ہیں تو طح طرح کی تکلیفیں ہونے لگتی ہیں۔ یہ اٹریفیل ان ناقص مادوں کو خارج کرتا ہو اور انھیں خون میں جذب ہونے سے روکتا ہو۔ اٹریفیل زمانی دائمی نزلہ، درد سر اور مایوخیلیا میں مفید دے سقونیا اور ہٹرس اس کا جزو اعظم ہیں۔ یہ آنتوں کی طبعی حرکات کو متوازن کر دیتا ہو اور قبض کی عادت جاتی رہتی ہے۔

ترکیب استعمال : ۱۰ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر میں ۳ سے ۶ ماشے تک اور اس سے بڑی عمر والے ۶ ماشے سے ایک تولہ تک رات کو نیمگرہ سے استعمال کریں۔

اطریفیل شاہترہ : فساد خون اور خارش وغیرہ امراض کے لیے مفید ہے۔ آتشک کی گرمی دور کرنے کے لیے نہایت مجرب ہے۔ ۷ ماشے سے ایک تولہ تک صبح کو استعمال کریں۔ گرم وترش چردن سے پرہیز۔

اطریفیل غددی : خنازیر یعنی کنٹھ والا کے لیے مفید ہے صبح کو ۹ ماشے عرق مرکب کے ساتھ یا تنہا بغیر کسی چیز کے استعمال کرنا چاہیے۔ بادی اور ترشی سے پرہیز۔

اطریفیل فولادی : خونی و بادی بواسیر کے لیے نفع دہی ترکیب استعمال : صبح یا رات کو سوتے وقت تنہا ۶ ماشے کی مقدار میں استعمال کریں۔

اطریفیل کبیر : دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشے ہے۔

اطریفیل کشینتری : درد سر، درد چشم اور کان کی بیماریوں کے لیے جو معدے کی تیجری وجہ سے ہوں مفید ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے اور معدہ کو بند کرتا ہے۔ بواسیر کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال : ایک تولہ رات کو سوتے وقت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

اطریفیل مقوی دماغ : دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی قائم رکھتا ہے۔ نزلہ، درد سر حار کے لیے مفید ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت ۹ ماشے استعمال کریں۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز۔

اطریفیل مقل : بواسیر کے لیے مفید ہے، قبض کو رفع کرتا ہے، بالخصوص خونی بواسیر کو روکتا ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت بغیر کسی چیز کے سہا استعمال کریں (۷ ماشے سے ایک تولہ تک)۔

اطریفیل ملین : ریوند اور تربوہ دوسری مفید دواؤں میں بلا کر یہ مرکب تیار کیا گیا ہے۔ اس کا اثر براہ راست آنتوں کی حرکت دوا (پراسٹالٹک موٹس) پر ہوتا ہے۔ نئے اور پرانے قبض کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر پیٹ اور آنتوں کو صاف کرتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال آنتوں کی گندہ رطوبتوں کو دوران خون میں ملنے نہیں دیتا۔ دماغی بیماریوں اور پرانے درد سر کو دور کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- رات کو سوتے وقت ایک خوراک کھا کر اوپر سے ذرا سا لگنکنا پانی پی لیں۔ مقدار خوراک : ۸ سے ۱۵ سال تک کے لیے ۳ ماشے ۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کے لیے ۹ ماشے سے ایک تولہ تک۔

افطار (درخشو) : یہ شربت ان حضرات کے لیے خاص طور پر تیار کیا گیا ہے جو رمضان المبارک میں، ایک مہینے روزے رکھتے ہیں۔ روزہ

دالوں کی قوت حیات (دائی ٹیلیٹی) میں ایک حد تک کمی آجاتی ہے اور جسم کے کیمیائی توازن میں ہلکی سی بے بقاعدگی ہو جاتی ہے۔ "انطاری" دراصل چند پھلوں کا جوہر ہے۔ اس میں حیاتین "ج" (وٹامن سی) اور حیاتین "د" (وٹامن ڈی) پائے جاتے ہیں۔ تمام دن کی پیاس کے بعد دو گچوں بھر انطاری پانی میں گھول کر پی لینے سے ساری کمزوری دور ہو جاتی ہے جو جسم میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے اور پیاس میں وہ شدت نہیں رہتی کہ گلاس منہ سے پھوٹنے کا نام نہیں لیتا، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا انہیں کھائی جاتی اور پیٹ پانی سے بھر کر مشک بن جاتا ہے۔ ایسے مریض جنکو معالج نے فائدہ کرایا ہو ان کے لیے بھی انطاری مناسب ہے۔ فائدہ کے بعد ہی چیزی ضرورت ہے جیسے انطاری۔ فائدہ کی صورت میں جس طرح آپ کا معالج ہدایت کرے اور روزوں کے زمانے میں اس کے مطابق جو شیشی کے ساتھ ہم آپ کو بھیجتے ہیں۔

اکسیر یا میریا اس مرکب کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں (۱) منجن (۲) کھلی کی دوا۔ منجن میں ایسے اجزاء شریک کیے گئے ہیں جو پائیریا کے جراثیم کو مارتے ہیں۔ منجن دانت کے حصی اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے، مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ ہلے ہوئے دانتوں کو جمادیتا ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ بنگلہ معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جا کر خون میں شریک ہو جاتی ہے اور بہت سے خطرناک امراض کی پیدائش کا سبب بن جاتی ہے لیکن یہ منجن پیپ کی پیدائش کو بند کر دیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ منجن کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ منہ کو کسی دافع عفونت اور دافع سمیت سیال سے صاف کیا جائے اس مقصد کے لیے کھلی کی دوا منجن کے ساتھ دی جاتی ہے جسے پانی میں حل کر کے کلیاں کی جاتی ہیں۔

ترکیب استعمال: منجن صبح اور رات کو ملا جائے اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہئیں مفصل ہدایات دول کے ساتھ ہیں۔

اسے کاؤ زبان اور اصل لہوس وغیرہ کے ملکیات اور خاص کشتے سے تیار کیا گیا ہے۔ اس دوا کا استعمال ان حالات میں خاص طور پر مفید ہے جبکہ سینہ پر بلغم جما ہوا ہو اور کسی طرح اکھڑانہ ہو پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں پر بلغمی رطوبتیں جبکہ سانس میں شوکا پیدا کرتی ہیں اور دمہ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں یہ دوا نمایاں طور پر فائدہ کرتی ہے۔ مریض کا سانس صاف ہو جاتا ہے۔ دم گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ اسے جوئی نالیوں کے تشنج میں بھی استعمال کر لیا جاسکتا ہے۔ لہذا اس اکسیر کی تعریف کرتے ہیں اور دمہ کے مریض کو خاص طور پر استعمال کرتے ہیں۔ دمہ کا دورہ اس دوا سے نہیں رکتا۔ البتہ عام حالات میں استعمال سے دوروں میں کمی ضرور ہو جاتی ہے

ترکیب استعمال: اکسیر سعال کی ایک ٹیکہ کو چوراکر کے خالص تھدیا کھن میں ملا کر چاٹ لیں۔ نگل لینے سے خاطر خواہ فائدہ حاصل نہ ہوں گے۔ چائنا زیادہ دفع بخش ہوگا۔ مریض کی شدت میں صبح و شام استعمال کریں لیکن عام حالات میں صبح نہار منہ ایک قرص کافی ہوتا ہے۔

اکسیر سواروگٹ زچگی کے بعد بعض خواتین سواروگٹ میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ دست آتے ہیں اور کھانا پینا حرام ہو جاتا ہے یہ قرص ایسی حالت میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ صبح و شام ایک ایک قرص بھراہ آب۔

اکسیر شفا جنون اور پاگل پن کی اکسیر دوا۔ ہر قسم کے جنون کے لیے بہترین دوا ہے۔ اس کے منیظیر فوائد کو عام طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ جنون کے عوارض میں بہت جلد تخفیف ہو جاتی ہے۔ جنون جو اختناق الرحم (باوگولہ) کی وجہ سے ہوا اس کے لیے عجیب و غریب چیز ہے۔ اس کی مت استعمال مرض کی نوعیت کے لحاظ سے مختلف ہو لیکن عام طور پر زیادہ سے زیادہ چالیس روز کا استعمال پورے فائدے کے لیے کافی ہے۔

اکسیر طحال طحال کے واسطے اکسیر ہے۔ مرض کیسا ہی بُرا نا ہو، اس کے استعمال سے شفا لے کر مل جاتی ہے۔ تلی کے درم کو تحلیل کرتی ہے اور اس کی سختی کو دور کرتی ہے۔ معدے کو قوت پہنچاتی ہے۔

ترکیب استعمال ۲۰ ماشے یہ دوا پانچ قہے پانی میں ملا کر صبح و شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

اکسیر ملانج حمل ضبط تولید (بچہ کنڈول) کی طبی ضرورت کے پیش نظر دوا بنائی گئی ہے۔ اکثر حالات میں نفع پہنچاتی ہے، بالکل یقینی نہیں۔ ایام کے بعد آٹھ روز تک ایک کپ شول رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔

الاحمر دماغی اور نخاعی اعصاب کو قوی کر کے عصب تناسل کو جو تضییع کی ساخت میں عروق کے ساتھ پھیلتے ہیں متاثر کرتا ہے۔ اس لیے "الاحمر" کا اثر مستقل اور پائدار ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کے مرکز اول اور مرکز ثانی کو طاقتور بناتا ہے اور اس کے نتیجے میں قوت باہ کو بیدار کرتا ہے۔ چونکہ عصب تناسل کے استرخار (ڈھیلے پن) اور خرابیوں کو بھی دور کرتا ہے اس لیے الاحمر کے استعمال سے آلات ہضم بھی قوی ہو جاتے ہیں۔ اس بنا پر خون صلح بمقدار کثیر پیدا ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۰ ایک قرص الاحمر یا ۲ یا ۳ چاول نمیرہ گاؤ زبان غیری جواہر دالا ۹ ماشے میں رکھ کر کھلاتے ہیں اور پے کافی مقدار میں دودھ پینا چاہیے۔ زیادہ مناسب یہ ہے کہ الاحمر گرمیوں میں استعمال کیا جائے اور سردی میں اس کا پورا اور یقینی فائدہ اٹھایا جائے۔

انقویائے کبیر فالج و لقوہ و صرع و نسیان اور تمام امراض بلغمی کو رفع کرتا ہے۔ مقدار خوراک ۳ ماشے۔

ادجائی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا، ادجائی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے حاصل کر کے شریک کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماتزم (وجع المفاصل) اور گٹھیا (نقرس) گاؤٹ، کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکویٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہوئے ہیں زیادہ پہلے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاکی آرٹھک کے بعد جوڑوں میں جو پڑ پیدا ہو جاتی ہے، 'ادجائی' ترقی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے اس ایسڈ کو گڑے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں اگر گڑے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہوتا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ ادجائی کے قرص گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جسکی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ادجائی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اہلی علاج ہے۔ ترکیب استعمال ۱ ایک قرص صبح، ایک شام کو ۲ بجے اور ایک رات کو سوتے وقت تھوڑے پانی سے کھالینا چاہیے۔ باقی ہدایات بیشیش کے ساتھ آپ کو مل جائیں گی۔

ب

قون کبیر بنائی کو قوت دیتا ہے۔ سرخی اور خارش رفع کرتا ہے۔ ابتدائے نزول الماریں مفید ہے۔
ترکیب استعمال :۔ سوتے وقت آنکھوں میں سلائی کے ذریعہ لگائیں۔

یمہ دمہ کے دورے کی حالت میں جبکہ مریض بے چین ہو، لیٹ نہ سکتا ہو اور وقت تنفس کی وجہ سے پسینوں سے شرابور ہو بخوردہ
کا استعمال سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔
استعمال : دو تین انگاروں پر ذرا سا بخوردہ چھڑک کر اس کا دھواں سانس کے ساتھ کھینچیں فوراً دورہ رک جائیگا۔ ہم تولہ ایک پہ چھو آئے

برشعشا میں بخوردہ اجزا نہایت احتیاط سے شامل کیے گئے ہیں جو قلب و دماغ کو نقصان پہنچائے بغیر ماعنی و نغائی اعصاب اور اعصاب
شرکیہ کے صبی عقد رنگینگی میںڈ کاروز کی حس کو کم کر کے احساس درد و الم کو کم یا باطل کر دیتے ہیں۔ اس لحاظ سے برشعشا ہر قسم کے
درد سرد و قویج، درد رحم، درد شکم اور درد جگر میں فوراً سکون پیدا کرتا ہے۔ اگرچہ یہ سکون عارضی ہوتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے اعصاب
در پر بے حس نہیں ہوتے تاہم یہ عارضی سکون اکثر دردوں کو رفع بھی کر دیتا ہے کہ طبیعت مدبہ بدن بڑا تہی ہلکت میں وہ رفع مرض کر دیتی ہے، ورنہ
اس عرصے میں سبب کو رفع کر کے اصل مرض کو بھی رفع کر سکتا ہے۔

میا، فالج اور عیشہ میں برشعشا مفید ہے اور دائمی نزلہ در کام میں اس کے اثرات مسلم اور مشہور ہیں۔
استعمال : صبح یا رات سوتے وقت برشعشا کی ایک خوراک پانی کے ساتھ کھانی چاہیے۔ نزلہ در کام میں غمیو کا دوزبان عبری میں ملا کر بھی دیتے ہیں۔
قویج اور دوسرے دردوں میں ایک خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائی چاہیے۔
راک : ۱۱ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر والوں کو دو رتی۔ اس سے زیادہ عمر والوں کو تین سے ۸ رتی (ایک ماشہ تک)

مرض برص کے بائے میں ہنوز کوئی ایسی دوا تیار نہیں ہو سکی ہے کہ جو ہر حال میں اور ہر مرض میں فائدہ رساں ہو۔ ایک ہی دوا ایک مرض کو دائمی
اچھا کر دیتی ہے لیکن دوسرے مریض پر کوئی اثر نہیں دکھاتی۔ تاہم ہمدرد میں تجربات کے بعد برصینا "مرتب و مکمل کی گئی ہے اور بیشتر حالات
اکے اثرات رونما ہوتے ہیں۔ برصینا مجون کی شکل میں ہے۔ نیز برصینا ضماور قصول کی شکل میں بھی ہے۔ دونوں کا استعمال ساتھ ساتھ جاری کرنا چاہیے۔
استعمال : ایک خوراک مجون تمام کو اور ایک خوراک رات کو دینی چاہیے۔ ہنارمضہ اس کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
راک : ۵ سے ۱۰ سال تک ۲ سے ۳ ماشے۔ بڑی مقدار خوراک ۱ ماشہ۔

ضماور برصینا کو پانی یا سرکہ میں گھسکر سفید داغوں پر لگانا چاہیے۔ اگر دائے کھڑائیں تو یہ اچھی علامت ہے۔ دانوں میں پانی پڑ جائے تو ضما
ترک کر دیں اور چند دن بعد پھر شروع کر دیں۔

فوری آشوب چشم میں یہ دوا نہایت کارگر ہے۔
ترکیب استعمال : صبح، دوپہر اور شام سرمہ کی طرح لگائیں۔

بلوطی

ہر قسم کے جریان خصوصاً جریان مذی (جس میں ۹۵ فیصدی جریان کے مریض مبتلا ہوتے ہیں) کی یہ اکسیر دوا ہے۔ ہر عمر کے مریض استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک ۶ ماشے ایک چمچ چائے کے برابر ہے۔ اگر جریان معمولی ہے تو یہ دوا صرف رات کو سوتے وقت پانی یا دودھ کیہ کھائیں۔ جریان اگر زیادہ یا پرانا ہو تو یہ صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت ۶-۶ ماشے کھائی جائے۔ جریان مذی اور جریان منی میں بھی یہ دوا آہستہ استعمال کی جائے۔ پیشاب زیادہ آنے کی صورت میں یہ دوا صرف رات کو سوتے وقت کھائی جائے۔ بچوں کے بستری پیشاب کے لیے یہ دوا آٹھ رات کو سوتے وقت ۳ ماشے دی جائے۔

اس دوا کے دوران استعمال میں رات کی غذا کم اور سونے سے ڈھانی گھنٹے پہلے کھائی جائے، اور قبض کرنے والی چیزیں اور تیز مرچوں والی سے پرہیز کرنا چاہیے

ف

معدے کی بیماریاں ... بدھمی قبض، تیزابیت، ہتلی، نفخ ... اور ان کا علاج
 (بڑا) معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں مگر ”پچینول“ پورے نظام ہضم کو درست کر کے نہیں مستقل
 طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ، آنتیں اور جگر
 م صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں۔ پچینول معدے کی جملہ خرابیوں کا علاج ہے۔

شدید سے شدید سچش کا علاج ”پیچ“ اسہال اور سچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معاب
 (شدید سے شدید سچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور
 کی تکلیف جاتی رہتی ہو اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید تحقیق نے شدید یعنی عضائی سچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے جن کو
 ایسی لائی کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو مٹا کر دیتی ہے۔ بلغمی اور صفراوی سچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔ ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے۔
 استعمال: صبح تازہ پانی کے ساتھ ایک قرص گھل لیا جائے۔ شدید حالت میں شام کو چار بجے یا رات کو سونے وقت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے۔ بچوں
 لی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جاتا ہے۔ مفصل ہدایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔

ت

ق فشار ثانی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض بہت عام ہوتا جا رہا ہے اور صحت عامہ پر بہت برا اثر ڈال رہا ہے۔ تریاق فشار
 اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیبرڈیٹریز میں نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہ گردہ (سوپرا رینل
 شول) کے میڈلری حصے کا فعل معتدل ہو جاتا ہے اور اس کا جو ہر ایڈریس نالین جو خون میں زیادہ بل کر دباؤ بڑھاتا ہے، ضرورت سے زیادہ
 خون کے اندر شامل نہیں ہو سکتا۔ تریاق فشار، نظام عصبی خصوصاً اعصاب متحرک کے افعال کو درست کرتا ہے جس کے ماتحت کلاہ گردہ
 کام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر غده نخامیہ پر بھی ہوتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے ایک حصے کی رطوبت خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ خون کی گھول
 سے لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہونے پاتیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہو جاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتی
 طاقت دیتی ہے۔ تریاق فشار کا کام صرف یہ ہے کہ کلاہ گردہ اور غده نخامیہ کے افعال کو باقاعدہ کر کے اور نظام عصبی کے اختلال کو رفع کئے
 بغیر طبعی دباؤ کو کم کر کے طبعی حدود پر پہنچائے۔

ق مشانہ گرنے کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ رحم کی بیماریوں کو فائدہ دیتا ہے، پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے۔
 ترمیم استعمال: ۶ ماٹھے صبح کو کھائیں اور سے شربت بزوری چار تو لے پانی میں گھول کر پییں۔

تریاق نزلہ ترکیب استعمال: صبح یا رات سوئے وقت ایک تول استعمال کریں۔ تریش و ثقیل اشیاء سے پرہیز۔ نزلہ کو روکنا اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ اگر اسے عرصے تک استعمال کیا جائے تو نزلہ کی دائمی شکایت جاتی رہتی ہے۔

توتیا بے کبیر ”توتیا بے کبیر“ آنتوں کی حرکت موجب یا حرکت دودھ کو اعصاب شریک پر اثر ڈال کر معتدل کر دیتا ہے۔ اس لیے اسہار، گلیٹنڈز، کو بھی قوی کرتا ہے۔ اس لیے خلاصہ غذا ضائع نہیں ہونے پاتا۔ توتیا بے کبیر چھوٹی آنتوں کی غشائے مخاطی کے عمل کو طاقت دے کر غذا کو روکنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔

ضعف معده، ذرب و خلف نیز عصبی اسہال میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

ترکیب استعمال ۲ چاول دوا یا اس کا ایک قرص پانی کے ساتھ صبح یا دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہیں۔ اگر معجون سنگدراز منع بل جائے تو ایک قرص اس معجون میں رکھ کر دیں۔

ط

طما نزلہ گلیسرین، کتھ، ایوڈین وغیرہ دواؤں سے مرکب طما نزلہ گلے کی اکثر شکایتوں مثلاً گلے کا چھاننا، گلے کے زخم، گلے کا درم، لوز تیر، جانا (ٹانسلائڈس)، وغیرہ کے لیے بید مفید دوا ہے۔ اس کا گلے میں لگانا ہی کافی ہے۔ ویسے ایک گلاس بیگرم پانی میں ۱۰ چمچہ دوا ملا کر نہ کرنا بھی بے انتہا مفید ہے۔ دو پینکٹوں میں ملتی ہے۔

ج

جر نالہ یہ ایک بے مثال دوا ہے جسے بیمار تجربا تک بعد سائنسی فکر اصول پر تیار کیا گیا ہے۔ جدید نظریات کی روشنی سے اسکی تیاری میں بہت سی غذائی یا ودی بیقاعده طور پر برسی ہو یا چھینے میں دس بیس مرتبہ اجتمام ہو جاتا ہو تو جر نالہ کا استعمال حیرت انگیز تاثرات کا مظاہرہ کرتا ہے۔ یہ اتنا سلی کی برسی ہوئی جس کو نارمل کر کے اور غشائے مخاطی، غدہ ندی، ادعہ منی اور خصیتین میں اختلائے خون ہو، پیشاب جلک آ رہا ہو، ذکاوت جس کی شکایت ہو اور اسے تناسل کی برسی ہوئی جس کو نارمل کر کے اور غشائے مخاطی، غدہ ندی، ادعہ منی اور خصیتین کے متلائے خون کے دور کر نیکی بعد پیشاب کی جلن، جریان ندی، جریان ودی اور اجتمام کی کثرت کو روک دیتا ہے۔ جریان کے مریض عام طور پر قبض کا شکار ہوتے ہیں۔ پھر جریان کی دواؤں سے یہ شکا بڑھ جاتی ہے اور آلات ہنری پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے جریان میں الٹا اضافہ ہو جاتا ہے۔ جر نالہ ان نقائص سے بالکل پاک ہے۔ یہ آنتوں کی حرکت دودھ (دراش) کو بڑھا کر قبض کو دور کر دیتی ہے۔ یہ دائمی اور عادی قبض میں بید مفید دوا ہے اور بواسیر کی شکایت کو بھی دور کرتی ہے۔ آلات تناسل پر جر نالہ مسکن ہے۔ اس لیے جلوت کو مقوی کرتا ہے۔ جر نالہ ضرور استعمال کرنی چاہیے۔ اس سے جریان اور اجتمام کے پڑنے مریض بھی صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ ہر عمر کے مریض اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ آلات مجامعت کی برسی ہوئی ذکاوت جس کو گھٹانے کی غرض سے یہ دوا جو ان کو دودھینے اور بولہ وور میں استعمال کرنی چاہیے۔ اس عرصے میں جر نالہ ذکاوت جس کو مکمل طور پر دور کر کے جریان اور اجتمام کا بھی سدباب کر دیتی ہے۔

جنٹول (جنتول) جنٹول میں حیوانی خضیوں کا جوہر ایک خاص کیمیائی ترکیب سے مرکب شامل کیا گیا ہے۔ خضیہ ہی اعضائے تناسل میں ایک ایسا عضو ہے جس کی رطوبت اور جس کے پیدا کردہ ہارمون حقیقی مردانگی کے ضامن مچتے ہیں جنٹول اعضائے تناسل خصوصاً خضیوں کی رگوں اور پٹھوں کی آری شاخوں سے جذب ہو کر مرکز نخاع پر محرک اور مقوی اثر کر کے نعوظ پیدا کرتا ہے۔ اسی کیساتھ جنٹول عضو کی ساخت اور اس کی رگوں نیز پٹھوں کو طاقت دینا و عضوی رگوں میں بھرے ہوئے خون کو رواں کرتا ہے اور جذب ہو کر غذائیت بخشتا ہے۔ بڑھاپے کی کمزوری سے خضیوں جو عضلا پن ہو جاتا ہے اسے دُور کرنے میں مفید ہے۔ ترکیب استعمال : جنٹول کے ۵ قطروں کو بادام یا پستے کے تھوڑے سے تیل میں ملا کر کر کے آخری حصے، کچ ران اور پٹھوں پر بھی ملنا چاہیے۔ اس سے خضیوں میں آنے والے اعصاب، خضین اور غده قدامید میں بھی محرک پیدا ہوتی ہے۔ یہ خضہ پر لگایا جا سکتا ہے۔ اس صورت میں یہ جذب ہو کر انتہائے جماعت کی تحریک پیدا کرتا ہے۔ یہ تیشی بارہ دفعہ کے استعمال کے لیے کافی ہے۔ تیشی کو احتیاط سے رکھیے زہریلی رد ہے۔ مفضل پچہ ترکیب ہمراہ ہے۔

جوارش آملہ معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے اور دل و جگر کی زائد حرارت کو کم کرتی، خنثی اور بخیر کو مفید ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتی ہے و دماغ کو بھی قوت دیتی ہے۔ ترکیب استعمال : ۱۰ ماشے یہ جوارش صبح کو حق کا دَ زبان ۱۲ اقلے یا ہمراہ آب تارہ کھائیں۔

جوارش آملہ عنبری بنجہ کلاں صفراوی دستوں اور بخیر کو روکتی ہے۔ معدہ اور قلب کو قوی کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے۔ گرم چیزوں سے پرہیز

جوارش آملہ لولوی مسیح الملک والی مقوی معدہ و جگر و قلب ہے۔ ضعف ہضم کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے لیے مفید ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے

جوارش انارین معدہ اور جگر کو قوت دیتی اور ہستہ پیدا کرتی ہے۔ حرارت کو تسکین دیتی ہے۔ ترکیب استعمال : ۹ ماشے یہ جوارش صبح یا جس وقت ضرورت ہو پانی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

جوارش بسباسہ بد ہضمی و معدے کی سردی کو دور کرتی ہے اور بادی بواہر کا استیصال کرتی ہے۔ پیٹ کو بڑھنے نہیں دیتی۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال غذا کو اچھی طرح ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ نفع نہیں ہونے دیتی اور ریاحی درد کو دور کرتی ہے۔ نہایت مفید چیز ہے۔ ترکیب استعمال : صبح کو یا دونوں وقت غذا کے بعد ۷ ماشے یہ جوارش استعمال کریں۔ بادی اشیاء سے پرہیز۔

جوارش تمر ہندی صفراوی دستوں اور قے کو روکتی ہے۔ ہضم کے دنوں میں کار آمد ہے۔ مقدار خوراک ۱۰ ماشے

جوارش جالینوس یہ جوارش مشہر یونانی حکیم جالینوس کے نسخے سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جز جو دوسرے اجزاء کی رہبری کر کے تاثیر کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران، قسط اور مصطکی ہے۔ یہ جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دیکر معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ غده معدہ (گیٹرک فالیکلز) کی بے عملی دُور

کے غذا کو ہضم کرنے والی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودھ کو تیز کر کے قبض کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کے خراب ہانے خارج اور ریا ح تحلیل کرتی تیز دوسر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب دکنے والے پھلے کو قوی کر کے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ آلات تناسل (ری پروڈکٹیو آرگنز) کو طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانیوالے دوسرے مادوں کو تحلیل کر کے گردہ و مثانہ کی رطوبت صاف کرتی ہے۔ درد کم اور بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۰ ضرورت کے وقت اس کی ایک خوراک در اسے پانی کے ساتھ کھائیں۔ منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔
مقدار خوراک: ۶ سال سے ۱۵ سال تک ۳ سے ۴ ماہ تک۔ ۱۵ سال سے بڑی عورتوں کو ۹ ماہ تک۔

جوارش زرعوئی سادہ (ری پروڈکٹیو آرگنز) کو قوی کر کے باہ کی طاقت بڑھاتی ہے، خصلوں کے طبقات بیضا (میوینیکا ایلو جینیا) خصلوں کے پھولے تو تھریوں (لایبرز)، انابیب المنی (ٹیو بیرو لائی نیسیفرائی) میں مادہ تولید پیدا کرنے کی استعداد بڑھاتی ہے، گردوں اور جگر کو طاقت دیتی ہے، جگر اور شلجم کے ریح اس جوارش کے خاص اجزاء ہیں جن کو زعفران کی آمیزش سے قوی کر دیا گیا ہے۔
ترکیب استعمال: جوارش زرعوئی صبح یا رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ یا لے ہی کھائی جائے۔
مقدار خوراک: جوان آدمیوں کے لیے ۷ ماہ تک، نصف حالات میں ایک ہولے تک لے سکتے ہیں۔

جوارش زرعوئی عنبری بنجہ کلان گردہ و مثانہ، جگر اور دماغ کو قوت دیتی ہے، پشت کو مضبوط کرتی ہے، بلغمی و سوداوی امراض مثلاً زیادتی پیشاب درد، بلغمی کھانسی اور نفرس وغیرہ کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ ریا ح کو دور کرتی ہے، مادہ تولید کو بڑھاتی اور باہ کو قوت دیتی ہے اور بالوں کی سیاسی کو قائم رکھتی ہے۔
ترکیب استعمال: آلات تولید اور گردہ و مثانہ کو قوت لینے کے واسطے ۵ ماہ تک یہ جوارش کتہ فولاد ۲۰ جاول کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر گردے کے ضعف سے ریگ آتی ہو، یا پیشاب میں شکر یا جربی دار مادہ خارج ہوتا ہو تو یہ جوارش ۵ ماہ تک کتہ مرد ۲۰ جاول، عزن اساس ۸ ہولے، ترسب بزر ۲ ہولے کے ساتھ استعمال کریں۔
نوٹ: اس جوارش کو صرف کتہ فولاد یا زرد کے ساتھ یا صحن جوارش بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

جوارش نجیل ضعف معدہ اور تمام بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے
مقدار خوراک ۶ ماہ تک

جوارش سفر جلی قابض بے درد ستوں کو روکتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: ۱۰ ماہ تک صبح کو عرق گاؤرباں ۱۲ ہولے کے ساتھ یا تہا استعمال کریں۔

جوارش سفر جلی مسہل درد قوی کو زائل کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے، معدہ کو قوت دیتی ہے۔ دست آور ہر اور دستوں کے ذریعہ سے خرابی فاسد مادے کو خارج کر کے معدہ اور امعاء کو پاک کرتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: صبح یا رات کو سوتے وقت ایک تولہ عرق بادیان یا نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ قابض چیزوں سے پرہیز

جوارش شاہی جواہروالی دل و دماغ کو قوت دیتی ہے۔ خفقان اور تھجیر کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال : ۹ ماشے صبح بارات کو سوتے وقت تنہا یا کسی مناسب برقعہ کے ساتھ۔
معدہ اور جگر کی سردی کو دور کرتی ہے۔ قوی اور عمر البول میں مفید ہے۔
جوارش شہر یاراں ترکیب استعمال : ۹ ماشے صبح کو سوتے وقت عرق کا دزبان ۱۲ اتولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کی جاتی ہے۔
دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ خفقان اور وحشت کو دور کرتی ہے۔
جوارش شہنشاہی عنبری ترکیب استعمال : ۵ ماشے عرق گند باعق عنبرہ تلے یا عرق کا دزبان ۱۲ اتولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں
خراب بخارات سے دماغ کو محفوظ رکھتی ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتی ہے۔
جوارش طباشیر مقدار خوراک : ۷ ماشے۔

جوارش عود ترش معدے کو قوت دیتی اور شہتہ پیدا کرتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ رطوبت اور باہم کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک لگاتی
اور صفرا کی زیادتی سے جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں، ان میں بالخصوص مفید ہے۔
ترکیب استعمال : ۷ ماشے صبح کو ۱۰ (اچیر کیم) دوا کے با دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ بادی وترشی کا پرہیز۔
معدے کی خرابی اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ بھوک پیدا کرتی ہے۔ کھانا خوب ہضم کرتی ہے۔ نہایت مفید دوا ہے۔
جوارش عود شیریں ترکیب استعمال : ۱۰ ماشے روارش عرق بادیان ۱۲ اتولے یا قندے پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بادی اور ثقیل
چیزوں سے پرہیز۔

جوارش عود ملین معدے کو قوت دیتی، ہشتہ پیدا کرتی اور قبض کو دور کرتی ہے۔ ترکیب استعمال : ۱۰ ماشے یہ جوارش عرق مادیان، اتولے کیساتھ
یا تنہا ایسے ہی استعمال کی جاتی ہے۔ بادی وترش اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔
معدے کے غلیظ ریاحوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو قوی کرتی ہے۔
ترکیب استعمال : ۱۰ ماشے صبح مابعد غذا استعمال کریں۔

جوارش فلافلی معدے کا درجہ حرارت بڑھا کر سردی دور کرتی ہے۔ رطوبت کو سکھاتی اور پچکیوں کو روکتی ہے۔ معدے کے طبقہ عضلیہ (مسکو کوٹ)
جوارش کمونی کی حرکت درست کر کے اور جو ہضم کو بڑھا کر ہضم کی خرابی اور بھوک کے ہونے کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودید کو تیز کر کے
قبض کی عادت دور کرتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر اس بخار کو رفع کرتی ہے جو معدہ اور آنتوں کی خرابی کی وجہ سے ہو۔ سفید اور سیاہ زیرے
کے سفوف کو موثر دواؤں میں ملا کر یہ دوا بنائی جاتی ہے۔
ترکیب استعمال : نہار منہ ایک حوراک کھا یعنی چلے جے۔ ہضم کی خرابی دور کرنے کے لیے غذا کے بعد دواؤں وقت کھائیں۔
مقدار خوراک : ۵ سال سے ۱۲ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے۔ بڑی عمر والوں کو ۷ ماشے سے ایک اتولے تک دی جاسکتی ہے۔

جوارش کمونی اکبری معدے کی خراب رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ مقدار خوراک : ۷ ماشے ایک اتولے تک

جوارش کمونی کبیر درجہ معدہ اور قوی کو رفع کرتی ہے۔ معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے۔
مقدار خوراک : ۷ ماشے۔

جوارش کمونی مہل معدے کو خراب مادوں سے پاک و صاف کرتی ہے۔ ریلح کو خارج کرتی ہے۔
مقدار خوراک ۷ سے ۱۲ ماشے تک

جوارش مصطکی معدہ و جگر کی سردی کو دور کرتی ہے اور منہ سے پانی بہنے اور پیشاب کی کثرت اور دستوں کو روک دیتی ہے۔ خفقان کو دور کرتی ہے اور ضعف معدہ کے لیے مفید ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ایک تولہ یہ جوارش صبح کو ہر عرق بادیان یا صرف پانی کے استعمال کیا جائے۔ دیرمہم غذاؤں سے پرہیز۔

جوارش مصطکی نسخہ کلاں معدے کی سردی اور ضعف کو زائل کرتی ہے بخیر کو روکتی ہے۔
مقدار خوراک ۷ سے ۱۲ ماشے تک، عرق بادیان ۱۲ تولے

جواہر مہرہ اعضائے رمیہ دل و دماغ اور جگر کو قوت دینے میں طب یونانی کی یہ دو انسی صدیوں سے مشہور و معروف ہے۔ دماغ اور تمام اجزا دماغیہ مراکز اعصاب کو جواہر مہرہ تقویت بخشتا ہے۔ افعال ذہنیہ و بدنیہ کے مرکز کو بیدار کرنے میں نہایت موثر ہے۔ جواہر مہرہ قند لیے خصوصیت رکھتا ہے۔ قلب اور قلب کی کوڑیوں نیز بطون قلب کی متصلہ عروق اور صمات ہلالیہ اور افعال کو درست کر کے قوت حیوانی پیدا کرتی ہے۔ جگر میں تغذیہ کی قوتوں کو بڑھاتا ہے۔ مروارید یا قوت اور دوسرے پتھروں اور مشک و عنبر کا ایک نفیس اور جوہری مرکب ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ جواہر مہرہ ایک خوراک غمیرہ کاوزبان عبری جواہر والا یا دوار المسک معتدل جواہر دالی میں ملا کر کھلاتے ہیں۔ بے ہوشی کی حالت میں یا مہرہ میں جب حرارت بخیری گھٹ رہی ہو، عرق گلاب یا مہرہ گول کر دیتے ہیں۔

مقدار خوراک ۱۔ بچوں کے لیے ایک چاول (یا ۱۲ قرص)، بڑوں کے لیے ۲ چاول (ایک قرص)، یا چار چاول (یا ۲ قرص)

جوہر خصیہ نصیبوں (انٹین) کی داخلی رطوبت نہ صرف تقویت باہ کے لیے بلکہ عام جسمانی قوت کو باقی و قائم رکھتی ہے۔ دراصل خصیتیں جسم انسانی میں بڑا اہم پارٹ ادا کرتی ہے۔ طب قدیم نے ہمیشہ اس طرف نشان دہی کی ہے کہ جو شخص کھایا جائے گا اسے ہی فائدہ ہوگا، مثلاً دل کھانے۔ دل کو فائدہ ہوگا اور جگر کو دماغ سے دماغ کو۔ اسی اصول پر جدید طب نے ہارمونز کی بنیاد رکھی ہے اور یورپ کے بازاروں میں نصیتین کی رطوبت کے خلاصے (جوہر) ٹیکوں اور انجیکشنوں کی صورت میں آتے ہیں۔

قوت باہ کے لیے اور عام جسمانی بہتری کے لیے جوہر خصیہ بڑی موثر چیز ہے۔ ہمدرد نے یہ جوہر بڑے سائنسی فک انداز پر حاصل کیا ہے اور اب ا مقدار میں فراہم ہو سکتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ایک ماشہ جوہر خصیہ دودھ یا عرق عنبرہ تولے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

جوہر منقہ سوداوی امراض آتشک و گھٹیا، عرق النساء وغیرہ امراض کے لیے اکسیر ہے۔ اختلاج قلب و توحش کے لیے جوہر سوداوی بخارات سے فائدہ دیتا ہے۔ پرلے سوزاک میں یہ مشورۃ طیب اس کا استعمال نمایاں فائدہ دکھاتا ہے۔

ترکیب استعمال ۲۔ چاول ۲۔ دو مہرہ منقہ میں رکھ کر اس کو چاروں طرف سے بند کر کے اس طرح گھلیں کہ دانتوں کو نہ لگے۔ گمی خوب کھائیں۔

جوہر نوشادر معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے۔ عظیم جگر (جگر کے بڑھ جانے) میں فائدہ کرتا ہے۔ فعل ہضم میں اعانت کرتا ہے۔ ترکیب استعمال کھانا کھانگے بعد دونوں وقت ۵ شریخ تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینے چاہئیں۔

جوہری طب جدید کی تحقیقات سے ثابت ہو کہ آتشک میں سکسیا اور پارہ کے بغیر شافی علاج ممکن نہیں۔ طب قدیم نے بھی اس حقیقت سے انکار نہیں کیا۔ اگرچہ طب قدیم کی رو سے آتشک ایک سوداوی مرض ہو مگر اطباء قدیم نے ادویہ ہی استعمال کی ہیں جو مہلک جراثیم ہیں۔ اور آج بھی ان کے یہی فائدے بتائے جاتے ہیں۔

”جوہری“ جرثومہ آتشک کو ہلاک کر کے اس کی تمام علامات میں تخفیف پیدا کرتی ہے۔ یہ آتشک کے علاج میں وہی مرتبہ رکھتی ہے جو طب جدید میں سائو آرسن کو حاصل ہے۔ ”جوہری“ کی خصوصیت یہ ہے کہ جسم کی پھنسیوں، دودھوں اور زخموں میں بہنے والے جرثومہ آتشک کو یقینی طور پر ہلاک کر دیتی ہے۔ خون اور تلی کو بھی جراثیم سے پاک کر دیتی ہے۔ آتشک کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض رعشہ، ہزال انخاع، فالج، مفتر العقل، وجع المفاصل وغیرہ کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ طب قدیم کی رو سے نفوع شایترہ مناسب مدت مرض کو ہلاک اور مہلک ہونے کے بعد جوہری اگر استعمال کی جائے تو فوائد یقینی ہو جاتے ہیں۔ ترکیب استعمال ایک کپ شول پانی کی مدد سے حلق سے نیچے (بغیر چپائے) اتار لیں۔ بہتر ہے کہ صبح کو ہلکا سا ناشتہ کر لیا جائے اور دھو گئے بعد ”جوہری“ کھائی جائے اور غذا میں مکھن اور دودھ زیادہ استعمال کریں

جرمین (جرٹھ) خارش کی ان تمام دواؤں کی جو آجکل رائج ہیں ہمدرد لیوڈیز میں باقاعدہ کیمیادی اور طبی تحقیقات کی گئی اور ان تحقیقات کے نتیجے میں بالآخر ہمدرد کے فارماسسٹ کو نئی قسم کا بہترین اثر کنیو الایملشن روغن نیم، نیز آئل، نیز وٹیت، ڈی۔ ڈی۔ ٹی، نیز وٹین اور فیوئل کی مناسب تریں ترکیبیں بنانے میں کامیابی ہوئی جو دیر پا بھی ہو اور موزوں قوام بھی رکھتا ہے۔

جرمین کے اجزاء کی چند خصوصیتیں

الف ۱۔ روغن نیم کا مختلف جلدی امراض میں موثر ہونے کی مشرقی کی قدیم و جدید کتابوں میں مسئلہ ہو اور حال کی تحقیق سے اس میں یہ اثر ایک سے ڈیڑھ فی صدی تک نمبڈین کی موجودگی کی وجہ سے ثابت کیا گیا ہے۔

ب ۱۔ نیز آئل، نیز وٹیت کا خارش میں موثر ہونا برطانیہ کی وزارت صحت کی مشاورتی کمیٹی اور برطانوی انجمن جلدی امراض اور مجلس طبی افسران صحت اور دنیا کے دوسرے سربراہانہ اطباء نے ثابت کیا ہے۔

ج ۱۔ حال کی تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ ایک فی صدی ڈی۔ ڈی۔ ٹی جو اس ہلاک کر دیتا ہے۔ دو فی صدی نیز وٹین خارش کے جراثیم کو مار دیتا ہے اور سکن بھی ہو اور ایک فی صدی فیوئل جلد کے لیے غیر مضر جراثیم کش ہوتا ہے۔

د ۱۔ جرمین کی تیاری میں دو مخصوص ایملشن بنانے والے اجزاء استعمال کیے گئے ہیں۔ اس میں صابن اور الکحل استعمال نہیں کیا گیا ہے۔ لہذا اس کو جلد پر لگانے سے کسی قسم کی تکلیف یا جلن نہیں ہوتی۔

ک ۱۔ دوسری خارش کی دواؤں کے برخلاف یہ دوا کوئی جلدی تکلیف یا سوزش پیدا نہیں کرتی۔

و ۱۔ یہ دوا پانی میں حل ہو جاتی ہے اس لیے نازک جلد پر لگانے کے لیے اس میں پانی ملا کر ہلکا کیا جاسکتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ خارش کے لیے ۱۔ پہلے ہاتھ اور پیر کے ناحہ تراش لیے جائیں اس کے بعد گرم پانی سے صابن مل کر نہالیا جائے اور بدن کو تیرے رگوں کو خشک کر لیا جائے۔ (۲) مریض خود یا دوسرا شخص گردن سے لیکر انگوٹھوں تک ہاتھ سے یا قریب ڈونچ چوڑے نرم اور نئے برش کے ذریعے سے سارے بدن

پروڈاکا لپ کرے۔ اس کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ناخنوں کے نیچے، جھاتیوں کے نیچے، بغل کے اندر، رانوں کے پیچ اور سترن پر دوا خوب پہنچ جائے۔
(۳) دوا کو خشک ہونے کے لیے گرم کمرے میں پانچ دس منٹ ٹھہریں اور خشک ہو سکے بعد دوا صاف کپڑے پہن لیں۔ سب میلے کپڑے دھو لائیں اور استری کرائیں۔ گھومہ خارش میں مبتلا ہوں سب کو بیک وقت دوا استعمال کرنی چاہیے (۴) دوسرے روز غسل کریں (۵) عام طور پر ایک مرتبہ دوا لگانا کافی ہوتا ہے۔ مین چار دن بار بار لگانے سے صحت اور زیادہ یقینی ہو جاتی ہے۔ اس دوا کو روزانہ ہرگز نہ لگانا چاہیے۔

جوئیں مارنے کے لیے:- صاف برش یا ہاتھوں سے سائے سر پر لپ کریں۔ دوسرے روز صابن سے سر دھو ڈالیں۔ ایک ہفتہ کے بعد خوب غور سے معانہ کریں کہ پھر پیدائے ہو گئی ہوں۔ اگر بہت کثرت سے جوئیں ہوں تو جوئیں گھسنے کے بعد دوبارہ دوا لگائیں پھر گہری شکایت باقی ہے تو لگانا دو دن اور لگا کر سر کی خشکی (دفا) کے لیے۔ جرمن کو سر کی جلد میں لیں۔ پانچ گھنٹے بعد سر کو دھو ڈالیں۔ اگر خشکی باقی ہے تو دو دن بعد پھر دوا لیں۔
احتیاط:- آنکھوں اور اندر زنی جھلیوں (خشلے غلاطی) کو دوا سے بچائیں۔

ح

حبِ احمر جب بھاپے میں رطوبات کی کثرت اور آلات ہضم کے فتور و نقص کے باعث اعصاب اور قوتِ باہ میں ضعف پیدا ہو جا اس موقع پر ایک صبح اور متوازن دوا کی ضرورت پیش آتی ہے۔ حبِ احمر، مراکز عصبیہ کی اصلاح کر کے باہ اور جگر و معدہ کو قوت پہنچاتی ہے۔ کلاہ گردہ (سپرائسل کیپ شول)، اور غلہ نخامیہ کی مخصوص رطوبات میں اضافہ کرتی ہے نیز خبیوں کو قوی کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ جوان العمر انھیں استعمال نہ کریں۔

حَبِ اِذَارَاتِی مقوی اعصاب ہیں۔ بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید ہیں۔
ترکیب استعمال:- ایک ایک گولی بعد غذا استعمال کریں۔
حَبِ اسگند وجع المفاصل اور دردِ کمر کے لیے مفید ہیں۔ تنقیہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں۔
ترکیب استعمال:- دو گولیاں سوتے وقت استعمال کریں۔

حَبِ الْمِسْکِ یہ گولیاں مشک، عنبر، مرادید، یا قوت اور اسی قسم کے قیمتی اجزاء سے بنائی جاتی ہیں۔ یہ مراکز عصبیہ کو کھلی کی سی بیدار اور ہوشیار کر دیتی ہیں اور پہلے مرکزِ اول میں تحریک نمایاں کرتی ہیں پھر صلیبی مرکزِ اعصاب کو نعوذ اور حجام کر دیتی ہیں۔ اس عمل میں تقریباً دو گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ اس کے بعد عضو مخصوص کے جسم اسفنجی اور جسم اجوف نیز ویدوں اور شریانوں کو محفوظ، روح، ریح اور خون سے پُر کر دیتی ہے اور عضلہ ناصبتہ العقبیہ کو سخت کر دیتی ہے جس کے نتیجے میں انتشارِ کامل ہو جاتا ہے۔
ترکیب استعمال:- جامع سے دو گھنٹے پہلے ایک گولی عرقِ گلاب ۱۵ تو لے یا عرقِ عنبر ۵ تو لے یا بعض دودھ کے ساتھ کھائیں۔ تقویتِ باہ کے لیے روز ۲۰ دن تک مسلسل استعمال کی جاسکتی ہے۔

حب ایارج مرگی، پہلے درد سر اور امراض چشم میں فائدہ دیتی ہیں۔ دماغ کو فضلات سے پاک کرتی ہیں۔ دماغ کے تنقید کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ ترکیب استعمال: جب چار گھنٹہ رات باقی جو اس وقت ۳ ماہ سے ۹ ماہ تک یہ گولیاں دن بھر میں لیٹ کر عرق کا دُباؤ ۱۲ توڑے کے ساتھ کھا کر سو رہیں صبح کو مسہل پی لیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کھجڑی کھائیں (گولیاں ہستورہ طیب استعمال کیجائیں)۔

حب بوا سیر بادی یہ گولیاں بوا سیر کے لیے نہایت مفید ہیں۔ سوزش کو رفع کرتی ہیں۔ مستوں کو خشک کرتی ہیں۔ ترکیب استعمال: ۲ گولیاں تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔

حب بوا سیر خونی یہ گولیاں خونی بوا سیر کے لیے مفید ہیں۔ ترکیب استعمال: ۲ گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔

حب پیٹیتہ خرابی ہضم اور درد شکم کے لیے بہت مفید ہے۔ پیٹ کے دونوں میں اس کا استعمال زہریلے اثرات سے بچاتا ہے۔ ترکیب استعمال: کھانا کھانے کے بعد یا وقت ضرورت دو گولیاں کھائی جاتی ہیں۔

حب بچش بچش کوئی معمولی مرض نہیں جو۔ بظاہر یہ آنتوں کی بیماری ہو لیکن دماغ اور نخاع بھی اعصاب شریک کے توسط سے آنتوں کے درد سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ آنتوں میں اعصاب شریک پھیلے ہوئے ہیں جو درد سے متاثر ہو کر اپنے مخصوص عصبی مرکز کو اطلاع دیتے ہیں۔ یہ عصبی مرکز دماغ کو مطلع کر دیتے ہیں اور اس طرح دماغ و نخاع تک اثر پہنچ جاتا ہے۔

بچش میں آنتوں کی حرکت جس کا تعلق اعصاب شریک سے ہے بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کے عضلات کی حرکت بھی جس کا تعلق دماغ و نخاع سے ہے مردود شکل میں زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس بنا پر بچش کو مہلک کہا گیا ہے۔

حب بچش آنتوں کی تشنجی اور انقباضی حرکات کو جو بچش میں بڑھ جاتی ہیں کم کر کے مرض کے اصل سبب کو رفع کر دیتی ہے اور اس کی یہ تاثیر جلد نمایاں ہوتی ہے۔ اس بنا پر ایک ہی شب میں بچش کی تکلیف دہ علامات مردود اور درد میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ حب بچش قولون اور معانے متعقبات کے درد اور ان کے معمولی درد کرتی ہے۔ حب بچش کے فائدے ہر قسم کی بچش میں نمایاں ہوتے ہیں مثلاً بچش عضلاتی، بچش حوینی اور بچش گرمی اور مزمن بچش۔

ترکیب استعمال: ایک گولی (دو ڈکڑ) سوتے وقت یا جس وقت ضرورت ہو تازہ پانی سے استعمال کریں۔ گولی کے استعمال کے ایک گھنٹہ بعد تک حرکت نہ کریں۔ آرام سے لیٹے رہیں۔ اگر قبض ہو تو دماغ میں بیدار تیر (کبستر آکس) سے دفع کریں۔

حب تب بلغمی یہ گولیاں بلغمی بخاؤں کو دور کرتی ہیں۔ بہ کثرت استعمال ہیں۔

ترکیب استعمال: صبح، دوپہر اور شام کو ایک ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ یہ گولیاں جاڑے بخار (طیرا) کے لیے مفید ہیں۔ اپنے فوری اثرات کے لیے مشہور ہیں۔

حب تنکار دماغی قبض کو رفع کرتی ہیں و مقوی معدہ ہیں، ہموک خوب لگاتی ہیں۔

ترکیب استعمال: ایک گولی سے چار گولی تک ات کو سوتے وقت تازہ پانی یا گرم دودھ کے ساتھ کھائی جائیں۔ مقوی باہ و مقوی اعصاب ہیں چستی و جلال کی پیدا کرتی ہیں۔

حَبِ جَدَوَار اعصاب کے مرکز اول اندر مرکزی ثانی کو قوت دے کر اور ان میں تحریک و بیداری پیدا کر کے اعضائے تناسلیہ کو ان کے پہ قول کرنے پر مستعد کرتی ہیں کیستہ المنی اور غدۃ قدیمہ کی سوزش اور غدۃ کو دُور کر کے سیال مولدہ (منی) کے بہنے میں اور سیال مولدہ کے قوام کو غلیظ کرتی ہیں۔ نعوظ کے وقت عصب کے خانہ دار اجسام میں جوز اند خون بھر جاتا ہے اس پر عضلات کا دباؤ ڈال کر لائے روکتی ہیں۔ عصب کی عضلاتی ڈوری اور قنۃ فاقلۃ المنی نیز اذیمہ منی کو تشنج کے اثر سے دیر تک متاثر ہونے دیتی ہیں اور اس طرح امساک کی نہایت بخشتی ہے۔ دائمی نزلہ کے مریضوں کو بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک یا دو گولیاں رات سوئے وقت در اسے دودھ کے ساتھ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِ جند ام الصبیان کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال دوسرے وقت ایک ایک گولی ہر تین گھنٹے بعد پانی میں گھول کر دیں۔

حَبِ جواہر ان گولیوں میں جواہرات داخل ہیں اور جواہرات کے جو خاص میں وہ تمام ان سے حاصل ہوتے ہیں۔ اعضائے زید حاصل ہوتی ہیں۔ مراکز اعصاب اور دماغ کے جستی، حرکتی اور ذہنی رقبات ان کے استعمال سے قوی ہو جاتے ہیں۔ د خاکی مائع کے افعال میں ترقی ہوتی ہیں۔ اعصاب شریک کے ذریعے تغذیہ و تنسیمہ کی قوتوں پر حب جواہر نہایت اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ قلب کا کوڑیوں اور بطون کے افعال کو اعتدال پر لاتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک گولی پانی کے ساتھ یا عرق گلاب یا عرق عنبر تو لے کے ساتھ صبح یا صبح و شام کھلاتے ہیں۔

حَبِ خاص یہ گولیاں مراکز اعصاب کے نقائص کو رفع کر کے اعضائے تناسلیہ پر اثر انداز ہوتی ہیں اور عصب راجح دو گیس نرؤ سے معدے میں جو متور واقع ہوتا ہے اس کو رفع کر کے بھوک لگاتی ہیں۔ اعصاب شریک کے افعال کو تیز کر کے آلا کی اصلاح کرتی ہیں۔ اعصاب نخاعی کو قوی کر کے باہر بٹھا دیتی ہیں۔ عضو مخصوص کی طرف اجزائے نعوظ، خون، روح اور ریح کو بافراط متوجہ کر کے نعوظ پیدا کرتی ہیں۔ بہترین ہاضم، بہترین مقوی اعصاب اور بہترین تقوی باہ ہیں۔

ترکیب استعمال :- ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ (اگر ممکن ہو تو) تو لے عرق عنبر دودھ میں اضافہ کر کے کھلائیں۔

حَبِ داد داد کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند روزہ استعمال سے داد بھوسی کی طرح اڑ جاتا ہے۔

حَبِ رال ایک گولی کو بیوں کے پانی میں یا سادہ پانی میں گھس کر لیں۔

ترکیب استعمال بعد غذا دو گولیاں۔

حَبِ رسوت بواسیر خونی اور بواسیری دستوں کو روکتی ہیں۔

حَبِ سرخ بادہ ترکیب استعمال : دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

بچوں کے سرخ بادہ کے لیے مفید ہیں۔ شیر خوار بچوں کو ان کی ماں کے دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

ترکیب استعمال :- چھینے کے پے کو ایک گولی شربت عناب کے ساتھ۔

حَبِّ سِرْفِ چِشَم یہ گولیاں آشوب چشم کو دور کرتی ہیں۔ درد کو تسکین دیتی اور مواد کو تحلیل کرتی ہیں۔
ترکیب استعمال:- ایک گولی پانی میں گھس کر آنکھوں کے پوٹوں پر بیگرم صبح دھپ اور شام کو ایک کپیں۔
حَبِّ سِرْفِ خَشک کھانسی کو جس نے چلاتی ہے نہایت مفید ہیں۔ نزلہ کو روکتی ہیں گلے کی خراش کو دور کرتی ہیں شدت نزلہ میں جو حرارت محسوس ہوتی ہو اس کو جلڑو کرتی ہیں۔ پہلی خدا کسے ہی فائدہ معلوم ہوتا ہو۔ کھانسی کے وقت بچوں کو ایک گولی۔ بڑوں کو دو گولیاں تک دیکھائی ہیں۔
حَبِّ سَورِ نِجَان پتھروں کے اور جوڑوں کے دردوں کے لیے مفید ہیں۔ قبض کٹا ہیں۔
ترکیب استعمال:- تین تین گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ سیَاہِ چِشَم حب سیاہ چشم اعضائے دمع یعنی غدة الدمع (لیکریل گلیڈ) مجری دمع (لیکریل کنال) کیستہ الدمع (لیکریل سیک) اور طبقات چشم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ڈھیسلے کے اوپر کی لعاب دار جھلی یعنی پردہ ملتحمہ کے ورم کو دور کر کے آشوب چشم کو ناکارہ کے لیے نہایت مفید ہوتی ہیں اور سارہ اور نرزی رم میں حب سیاہ چشم "اکسیر کا کام کرتی ہیں۔ پوٹوں کے اندر کی جھلی اور ڈھیسلے کے اوپر کی جھلی کی ٹھنڈی درد کرتی ہیں۔ طبقات چشم اور اعضائے دمع کے مواد کو تحلیل کر دیتی ہیں۔

ترکیب استعمال:- ایک گولی تازہ پانی میں گھسکر پوٹوں پر لپ کریں۔ نیز دونوں کپٹیوں پر بھی لگائیں۔

حَبِّ صَم خون صاف پیدا کرتی ہیں ضعف دلغ اور نزلہ و زکام کو دور کرتی ہیں۔

ترکیب استعمال:- صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ شہِیقہ بچوں کی کالی کھانسی کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال:- صبح و شام ایک ایک گولی شیر گاؤ یا پانی میں گھول کر پلائیں۔

حَبِّ صَرَع مرگی میں نہایت مفید ہے اور ام الصبغیان یعنی بچوں کی مرگی کو بھی رفع کرتی ہیں۔ **ترکیب استعمال**:- ایک گولی ماں کے دودھ میں گھسکر پلائیں اور بچہ کی ماں کو ترش و بادی کا پرہیز کرائیں۔ بڑی عمر کے مریض تین گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ ضیقِ لُفْس دمع کے لیے نہایت مفید ہیں۔ دوسرے کو روک دیتی ہیں۔ **ترکیب استعمال**:- ایک گولی شب کو سوتے وقت عسرق گاؤ یا بان ۱۲ تو لے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی و بادی سے پرہیز

حَبِّ طَاعُونِ عَنبرِی یہ گولیاں طاعون کے لیے اکسیر ہیں۔ زمانہ طاعون میں ان کا ہر گھر میں ہونا ضروری ہے۔

ترکیب استعمال:- بحالت مرض ۲-۴ گولیاں صبح دھپ و شام پانی یا عرق گاؤ یا بان کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ عَنبرِ مِیَاہِ تقویت باہ کے لیے یہ گولیاں نہایت مفید ہیں۔ نوجوانی کی غلط کاریوں سے اعضائے تناسل اور اعضائے نسبیہ میں جو ضعف آجاتا ہے اسے رفع کرتی ہیں۔ دراصل ان گولیوں کا اثر اعصاب پر ہوتا ہے۔ مقوی اعصاب بنانے

کے ساتھ ساتھ یہ ان کو توازن و تناسل کے ساتھ بیدار بھی کرتی ہیں۔ اعضائے تناسلیہ کو نعوذ و یحجان کے لیے آمادہ کر کے اجزائے نعوذ (خون رُوح اور دمع) کافی مقدار میں عضو کے جسم اسفنجی اور جیم اجوف کی طرف دھڑا دیتی ہیں۔ بڑی اچھی دوا ہے اور طب یونانی کا مشہور و معروف فارمولا ہے۔

ترکیب استعمال:- ایک گولی صبح اور ایک رات دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ دو گولیاں بھی ایک وقت میں دی جاسکتی ہیں چار کے بعد ایک یا دو گولیاں کھا لینے سے کمزوری نہیں ہونے پاتی۔

حَبِّ فِولادی کمزوری اعصاب اور نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ مقوی دماغ ہیں۔
ترکیب استعمال:- غمرہ گاؤ یا بان عنبی کے ساتھ صبح کے وقت ایک گولی کھائیں۔

حَبِ کبد نوشادرمی نوشادر اکلوراند آف ایمونیم، ان گولیوں کا خاص جز ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ افعال کو درست کر کے غذا کے ناقص مواد کو جواب الکید (پوٹل وین) سے خون میں مل کر معدہ اور آنتوں میں خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ نیز حیوانی مواد کو مضمت کرتی ہیں۔ جگر کو اجڑنے لجمیہ کا فضلہ (یوریا) بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں میں صف کے عمل کو درست کرتی ہیں۔ فضلہ کو دور کرتی ہیں نہایت عمدہ محرک جگر (کوئے گاگ)، اور کاسٹریک (کاسٹینیو) ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔

ترکیب استعمال۔ دونوں دقت کھا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ کھائیں۔

مقدار خوراک۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک آدھی گولی سے ایک گولی تک۔ ۱۱ سے بڑی عمر والوں کو ایک گولی سے دو گولی تک۔

حَبِ کتھ آتک میں بہت مفید ہیں۔ سوداوی مادوں کو زائل کرتی ہیں۔ ترکیب استعمال۔ ایک گولی منقہ میں بند کر کے بلاچائے کھا میں صرف ابرہ کی دال خوب گرمی ڈال کر کھائیں یا کمری کے گوشت کا قلدہ پھیلے یا ڈبل روٹی کے ساتھ کھائیں۔

حَبِ لیوول یہ گولیاں امراض سوداوی کو دور کرتی ہیں۔ آتک کو زائل کر دیتی ہیں۔ تنیقہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں اور وجع المفاصلہ آنک کی وجہ سے جو دور کر دیتی اور دستوں کو روکتی ہیں۔

ترکیب استعمال۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی کے ساتھ حلق سے اتاریں۔ تا استعمال دوا مونگ کی دال اور کدوئے دراز نہ کھائیں۔ ماتی اور کدو چندان پرہیز نہیں۔

غذہ نجائیہ، تھائی رائڈ گلینڈ، گردے اور انشین وہ اعضا ہیں جن کے صحیح فعل پر صحت اور قوت اور شباب کا جو ان میں سے کسی ایک فعل کی خرابی سب کی خرابی کا سبب بن سکتی ہو۔

حَبِ مہی خاص اے اجزاء مرکبے جو ان اعضا کے افعال کو صحیح رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حب مہی خاص اسے کرنے والے صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔

حَبِ مُدر ایام ہجرات کی خرابی کو رفع کرتی ہیں۔ ان سے حیض کمل کر ہو جاتا ہے۔ ترکیب استعمال: ایام مقررہ سے ۳ دن پہلے آگولی صبح، دوپہر، شام کو کھائی جائیں۔ حال ایام میں نہ کھائیں۔

حَبِ مرواریدی یہ گولیاں عورتوں کے لیے نہایت مفید ہیں۔ عورتوں کی ان مخصوص اور پوشیدہ شکایتوں کو دور کرتی ہیں جو قوت اور تن درستی کو آہستہ آہستہ خراب کر دیتی ہیں اور جوانی میں بڑھاپے کی حالت پیدا کر دیتی ہیں۔ رحم سے جاری رہنا، جریان منی وغیرہ ان شکایتوں کے نام ہیں اور ان کے نتیجے کچھ عرصے کے بعد ظاہر ہوتے ہیں وہ درد انگیز ہیں۔ سفید طوبت جو عورتوں سے جانی پردہ عورت کو نہایت کمزور کر دیتی ہے یہ گولیاں اس کو دور کرتی ہیں۔ سیلان کو روکتی ہیں۔ جریان کو کھوئی ہیں۔ نہایت زود اثر ترکیب استعمال۔ ایک گولی صبح و شام دودھ یا عرق عنبر دونوں کے ساتھ استعمال کی جائے گرم و بادی اور ثقیل ہشام سے پرہیز۔

حَبِ مسکین نواز قبض کو دور کرتی ہیں۔ لمبی بخاروں کو زائل کرتی ہیں۔

ترکیب استعمال۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

بِ مَقْل ریاحی بواسیر کو دور کرتی ہیں جسبعض کُشاہیں۔
ترکیب استعمال : ۳ گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کجائیں۔

بِ مَقْوٰی مَعْدَہ اگر آپ ہمیشہ تن درست رہنا چاہتے ہیں تو اپنے معدہ اور اپنی آنتوں کو ہمیشہ صاف رکھیے۔ آنتوں کی صفائی پر تن درستی کا انحصار ہے۔ وہ لوگ جن کی آنتوں میں ہر وقت فضلہ بھرا رہتا ہے، ان کے جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے، رجاتی ہو اور طبیعت ہر وقت مکدر رہتی ہے۔

دن کو صاف کھنے کے لیے ایسی تیز دوائیں جو کھڑج کر فضلہ کو صاف کریں بالآخر آنتوں کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس لیے رات کو سوتے وقت یا صبح اٹھتے لیاں، جنوب مقوی معدہ، کھالینن چاہئیں، ان سے آنتیں بھی صاف ہو جائیں گی اور معدہ اور آنتیں بھی طاقت پکڑ جائیں گی۔ دلیاں کھانے کو جلد مضمر کر دیتی ہیں، ریاح کو تحلیل کرتی ہیں، بعضی نہیں ہونے دیتیں۔ اس لیے اگر آپ ہمیشہ تن درست رہنا چاہیں تو ”جنوب جعدہ“ ضرور استعمال کریں۔

بِ مَلَزْد نہایت عمدہ دوا ہے۔ طرفین پر کیساں اثر کرتی ہے اور بہت ہی کیفیت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال : ایک گولی چنبیلی کے تیل میں گھسکر وقت سے تھوڑی دیر پہلے مرخص ہو لیں۔

بِ مِمْسِکِ طَلّٰی نہایت اعلا درجہ کی ممسک و مقوی باہ ہے اور خوش کیف ہے۔ ترکیب استعمال : ایک گولی مباشرت سے دگھٹے پہلے غذا مضمر ہو جانے کے بعد پاؤں سر دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی وغیرہ سے پرہیز۔

نزله کے لیے مفید ہیں ضعف دماغ کو دور کرتی ہیں۔ دلد سر کو منع کرتی ہیں۔

بِ نَزْلَہ ترکیب استعمال : ۲ گولیاں صبح و شام عرق گاؤ زبان ۲ آٹو لے، مشربت بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں ثقیل دباوی ہشیا سے پرہیز

بِ نَشَاط یہ گولیاں اعلیٰ درجہ کی مقوی و ممسک ہیں۔ سرعت کو دور کرتی ہیں کسی قسم کا نقصان نہیں کرتیں جیسا کہ اس مطلب کی دوسری ادویہ کرتی ہیں۔ کوئی نشہ کی چیز اس کا جزو نہیں۔ اپنے مطلب کی اعلیٰ درجہ کی دوا ہے سرعت کی شکایت دور کرتی

رت و تفریح کا سامان بھی ہے۔ جریان کو دور کرتی اور باہ کو قوت دیتی ہیں۔ ایک ہی مرتبہ کا تجربہ اس کی خوبیوں کو ظاہر کر دے گا۔ بازاری ممسک ہیں نہ معلوم کیا کیا شاربِل ہوتا ہے لیکن نشہ کی چیزیں ہر حالت میں خراب اور برا اثر دکھاتی ہیں جب نشاط اس قسم سے پاک ہے۔ ممسک دوا کے ماہر واقعی اور جائز ضرورت سے جو لوگ مجبور ہیں مان کے لیے مضر اور مفید دوا ہے۔

بِ استعمال : وقت خاص سے ایک گھنٹے پیشتر ۲ گولیاں دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

خ

خمیرہ ابرشیم حکیم ارشد والا یہ خمیرہ قلب کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ قلب کی انقباضی حرکت کو آؤن القلب۔ بن القلب تک پہنچانے "بند ہس" کی رکاوٹ دور کرتا ہے اور اسی بنا پر بعض منظم رہتی ہیں عضلات کے فتور اور نقائص رفع کرتا ہے۔ شرانین قلب کی بیماریوں کو دور رکھنے کے لیے معجز طور پر بردار کرتا ہے۔

ضعف قلب، اختلاج القلب، غشی وغیرہ کے لیے مفید ہے۔ قوت حیوانی، قوت نفسانی اور قوت طبعی کو بڑھاتا ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ابرشیم تازہ پھولوں کے تازہ رسوں اور جواہرات سے مرکب ہے۔

ترکیب استعمال: ایک خودک تازہ دودھ کے ساتھ یا عرق گلاب ڈھائی تولے و عرق عبر ڈھائی تولے کے ساتھ صبح دینی چاہیے۔ مقدار خوراک: ۱۔ ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ تا ۲ ماشہ۔ بڑی عمر والوں کو ۳ سے ۶ ماشے تک دینا چاہیے۔

خمیرہ ابرشیم سادہ دل دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ خفقان اور مایوسی کو رفع کرتا ہے۔ ترکیب استعمال: ۶ ماشے عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

خمیرہ ابرشیم شیرہ عناب والا خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ قوت باصرہ و حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے۔ نیز اسل و افشک کھانسی میں مفید ہے۔ ۶ ماشہ یہ خمیرہ عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کی مقدار یا صرف خمیرہ سہل کیا جاتا ہے۔

خمیرہ ابرشیم عود مصطکی والا مراق اور خیالات فاسد کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل و دماغ و معدہ ہے۔ ترکیب استعمال: ۶ ماشے مجھو عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

خمیرہ بادام مقوی دماغ ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔ ترکیب استعمال: ۹۰ ماشے صبح کو نہار منہ کھانا چاہیے۔

خمیرہ بنفشہ یہ خمیرہ عمدہ قسم کے کشمیری گل بنفشہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعصاب کو سکون دے کر دماغ میں تازگی پیدا کرتا ہے۔ آنٹوں کے غد تحریک دیکر قبض رفع کرتا ہے۔ نیز محرک جگر (کو لے گاگ)، ہونے کی وجہ سے صفرا کو نکالتا ہے۔ سینہ اور پسلیوں کی بیماریوں میں منہ سینہ کے درد یا مونیہ کی حالت میں ۲ تولے یہ خمیرہ کنگن پانی میں گھول کر پینے سے بڑا نفع پہنچتا ہے۔

ترکیب استعمال: مجھو عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا کسی مناسب جو شانہ میں گھول کر پی لینا چاہیے۔ مقدار خوراک: ۱۰ سال سے ۱۰ سال تک کے ۱۰ ماشے سے ایک تولہ تک۔ ۱۰ سال سے بڑوں کو ایک تولہ سے ۴ تولے تک۔

خمیرہ حشاش نزلہ و زکام کو رفع کرتا ہے۔ نزلہ کو سینہ پر گرنے سے روکتا ہے، کھانسی میں مفید ہے۔ مقدار خوراک: ۹۰ تا ۱۲۰ ماشے۔

خمیرہ زمرہ مقوی قلب ہے۔ فرحت پہنچاتا ہے۔ شکر ہے۔ ترکیب استعمال: ۶ ماشے عرق گلاب کے برابر۔

خمیرہ زہر مہرہ یہ خمیرہ دھڑکی، وحشت، مایوسی اور مراق کے لیے مفید ہے۔ تشنگی دور کرتا ہے۔ تقویت قلب میں پیشل ہے۔ ترکیب استعمال: ۳ ماشے صبح یا سہ پہر کو استعمال کریں۔

خمیر صندل رش و قطلال والا تب مفراوی اور قے میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ گرانی شکم کو زائل کرتا ہے۔ صبح کو ۶ ماشے یہ خمیرہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولے عرق گذرہ تولے یا دوسری مناسب دے کے تھمایا نہا استعمال کیا جاے۔ گرم دہادی پشیمے پکے دل و دماغ کو قوت دیتا ہے خفقان کو بہت مفید ہے۔ ترکیب استعمال : ۷ ماشے یہ خمیرہ صبح عرق گذرہ۔ اتولے کے ساتھ یا نہا استعمال کیا جائے۔

خمیر صندل سادہ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اجسام رباطیہ (کارپورلج کیولینا) کو قوت پہنچاتا ہے۔ اعصاب کی حس کو کم کر کے خفقان و سواس اور مایخولیا کو فائدہ دیتا ہے۔ اس کا جز و موثر گاؤزبان ہے۔

خمیر گاؤزبان سادہ ترکیب استعمال : صبح کو چاندی کے ورق میں پیٹ کر کھائیں۔ مقدار خوراک : ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو یکروز۔

خمیر گاؤزبان عنبری دل و دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے عمدہ چیز ہے۔ مقدار خوراک ۷ ماشے

خمیر گاؤزبان عنبری جد و اعود صلیب والا عام کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصاب کے ضعف کو دور کرتا ہے اور حافظہ کے لیے بہت مفید ہے۔ زیادہ عرصے تک تیار کی سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہو اس کو زائل کر دیتا ہے۔ مرگی، رعشہ، لقوہ، فالج کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ بچوں کے مرض ام الصبیاں اور عورتوں کی بیماریاں اختناق الرحم میں نافع ہے۔ عمدہ چیز ہے بیش قیمت اجزاء سے تیار کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال : ۷ ماشے سے ۳ ماشے تک یہ خمیرہ کشتہ مرجان ۲ چاول، عرق گاؤزبان ۷ تولے، عرق گذرہ تولے، شربت ابریشم سادہ ۲ تولے کے ساتھ یا صرف کشتہ مرجان جو اہر والا کے ساتھ یا صرف خمیرہ استعمال کریں۔

خمیر گاؤزبان عنبری جواہر والا طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہو اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حی رقبات (سنسری ایریا) اور حرکتی رقبات (موٹو ایریا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ مقدم دماغ کو طاقت دیکر دماغی اعصاب کے تیسرے جوڑے کے ذریعہ سے کوہ چشم وغیرہ کی قوت بڑھاتا ہے۔ اجسام رباطی، جسم مضلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر و بینائی کو تیز کرتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔ ترکیب استعمال :۔ ایک خوراک صبح یا صبح و شام پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ مقدار خوراک : ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱۰ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک

خمیر گاؤزبان عنبری خاص اعضائے رئیسہ، دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بصارت کو قائم رکھتا ہے اور حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ ہر قسم کی کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ روح پر اس کا اثر جلد محسوس ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال : ۷ ماشے یہ خمیرہ عرق گذرہ تولے، شربت آنا ترش ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

خمیر مروارید سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرج ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کر کے خفقان (ہیپیٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرو اور چھپک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت غریزی (انسبل مہیش) کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج دلالت کرے، استعمال کریں۔

مقدار خوراک: ۱۰ ماہ سے ۶ سال تک نصف مائے سے ۲ مائے تک - ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۲ مائے سے ۳ مائے تک
 بڑی عمر والوں کو ۳ مائے سے ۶ مائے تک۔

خمیر مرداریدہ بنیخہ کلان
 دل اور دماغ کو موت دیتا ہے۔ بہت سا خون نکل جانے یا دستوں کی وجہ سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو اور ہر قسم کی کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ ضعف قلب اور خفقان میں بہت مفید ہے۔ موتی جھرہ و چھپک میں جو مگر ابٹ اور دل پہ گرمی ہوتی ہے اسے جلد زائل کرنا ہے۔ بچے موتی اور جواہر اور ورق طلا جیسے قیمتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے۔ اعلا درجہ کی چیز ہے اس کا مزاج معتدل ہے۔
 ترکیب استعمال: یہ خمیر صبح و شام ۳ مائے سے لے کر ۵ مائے تک استعمال کرنا چاہیے۔

خمیر نرزی جواہر والا
 تجربہ شائد ہے کہ طالب علم، وکیل، مصنف اور دیگر دماغی کام کرنے والے اکثر زکام، نزلہ، کمزوری دماغ وغیرہ کی شکایتیں منبلا جاتے ہیں اور عام اصحاب بھی بے احتیاطی کی وجہ سے اکثر ان امراض کا شکار نظر آتے ہیں۔ ان اصحاب کے لیے یہ عجیب و غریب بے خطا دوا بنائی گئی ہے۔ اس دوا کے بے خطا فوائد کو طب یونانی کی ہمہ گیری کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ کیسا ہی پرانا نزلہ، زکام ہو اس کے استعمال سے اس کا قلع جمع ہوتا ہے۔ طرہ یہ کہ دوا اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ بھی ہے۔ ضعف اعصاب کو دور کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ان مہلک امراض سے رہائی حاصل کریں تو آپ کو یقیناً اس سے بہتر دوا نہیں مل سکے گی۔ اس کی قدر آپ استعمال کے بعد ہی خوب کر سکتے ہیں۔ خوش رنگ اور خوش ذائقہ ہے۔
 ترکیب استعمال: ۱۰ مائے یہ خمیر صبح و شام ۳ مائے سے لے کر ۵ مائے تک استعمال کریں۔ ریش اور ثقیل اور زیادہ سرد اسے پرہیز۔

د

وائے ٹکور یہ دوا ان ناامید مریضوں کے لیے ہے جن کے لیے طلا کا استعمال ناگزیر ہے۔ بری عادتوں کی وجہ سے عضو مخصوص میں کمزوری آجاتی ہو تو کسی طلا کے استعمال سے قبل سات دن تک ٹکور کر لیں۔
میب استعمال۔۔ تلوں کے تیل یا گرم دودھ میں ایک تولہ دوا کی پوٹی بھگو دیں اور اس سے آہستگی سے ٹکور کریں۔
وائے خاص مستورات کی ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتی ہو خون حیض کی کثرت کو جس کا بعض اوقات بند ہونا مشکل ہو جاتا ہو اس دوا کی صرف مہ خورائیں بند کر دیتی ہیں۔

لیب استعمال۔۔ ۳ ماشے بہ دوا صبح و شام پاؤں سرد دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش، ثقیل و بادی اشیاء سے پرہیز
وائے سنگ گردہ و مثانہ کی پتھری کے لیے بہترین دوا ہو۔ پتھری کو آہستہ آہستہ ٹکڑے ٹکڑے کر کے نکال دیتی ہو۔ درد گردہ کو رفع کرتی ہو اور اکثر آپریشن وغیرہ کی تکلیف سے بچا لیتی ہو۔ ترکیب استعمال۔۔ ایک رتی یہ دوا ایک تولہ کنبجین بزوری یا شربت آلو بالوں ملا کر دیں۔ غذا روزہ ہضم اور ہلکی دیں۔

وائے لکنت لکنت مرکز تکلم (اسپیچ سنٹر) کے نقص سے ہوتی ہو۔ اس میں جب تک دماغ کے اگلے حصے کی تیسری بلندی یا مرکز م کو قوت نہ پہنچائی جائے اور ساتھ ہی مقامی اعصاب کو رطوبت سے پاک نہ کیا جائے کام بآبی نہیں ہوتی۔ ”وائے لکنت“ زبان کی بلندیوں، لہات، میں رہنے والے اعصاب کے ذریعہ مرکز تکلم پر اثر انداز ہوتی ہو اور عصب تحت اللسانی کو قوت دیتی ہو اور اس طرح لکنت رفع ہو جاتا ہو۔
میب استعمال۔۔ ایک ماشہ یہ دوا صبح اور ایک ماشہ رات کو زبان پر ملیں۔ رطوبت جو پیدا ہو اسے بچھن دیں اور رات کو کھلی کیے بغیر سو جائیں۔
نوٹ۔۔ مناسب کہ دوران استعمال میں ”نیا خمر“ تقویت عامہ کے لیے استعمال کر لیں یا بچہ اسکول جاتا ہو تو اسے ”سنگارا“ دیں۔

وائے مالش دوائے ٹکور کے بعد دوائے مالش استعمال کی جاتی ہو۔ دوائے ٹکور اور دوائے مالش طلا سے قبل استعمال کی جاتی ہے۔ یہ اصولی علاج ہے یعنی پہلے سات دن ٹکور اس کے بعد ۱۲ دن دوائے مالش کا استعمال۔ اس کے بعد کوئی طلا جس طرح دوائے ٹکور طلا کے لیے راستہ ہموار کرتی ہو اسی طرح دوائے مالش بھی جگہ اس کی سفارش کرتے ہیں۔ ان دونوں دواؤں کے استعمال کے بعد کوئی طلا لگایا جائے۔

والکر کم کبیر مقوی جگر ہے، ہستقہ کے لیے مفید ہے۔ جگر و طحال کا ضعف زائل کرتی ہو
المسک معتدل سادہ ۵۱ ماشے سے ۵ ماشے تک ہر عرق، الم، مکہ کاسنی والا ۱۵ تولہ شربت دینار ۲ تولہ
 دل کے افعال اور اسکی حرکات کو باقاعدہ کرتی ہو خفقان (سپلٹیشن)، اور الخویلیا میں مفید ہو اس میں شک شامل ہو جس نے اسے موثر اور سریع الاثر محرک (ڈیفوزیل سٹیمولنٹ) بنا دیا ہو۔ اس تاثیر کی بنا پر ضعف او مابین بہت جلد فائدہ دیتی ہو جگر اور معدہ کی کمزوری کو دور کرتی ہو بھوک لگاتی ہو۔ ایسے مریض جن کے منہ کا مزہ خراب رہتا ہو اور زبان پر تہہ بھی رہتی ہو ان کے لیے مفید ہو۔ ترکیب استعمال۔۔ عرق گاؤں ۱۲ تولہ سق بادیان ۱۲ تولہ کے ہر گھائی یا ایسے ہی کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں بشرطیکہ جگر ب رہو۔ مقدار خوراک ۱۔ ۴ سال تک ۱ ماشہ سے ۲ ماشہ تک ۶ سے ۱۲ سال تک ۲ ماشہ سے ۳ ماشہ تک۔
 بڑی عمر والوں کو ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ مُعْتَدِل

مشک عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور تازگی پیدا کرنے کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کوڑیوں کے نفاص دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت مزاج الاثر مرکب جو دل کو قوت دیکر بدن کے برصوں میں کافی خون پہنچاتی ہے اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ نہایت مفید ثابت ہوتی ہے، جگر کو طاقت اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے غدد ہضمیہ (پپٹک گلیٹنڈز) کو طاقت دیتی ہے اور جہنم (پپٹن) کو بڑھاتی ہے۔ مغوی معدہ پر بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل کسی ساختی بیماری سے کمزور ہو، نہایت مفید ہے۔ عام کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔ نوٹ: دَوَاءُ الْمَسْكِ مُعْتَدِل مرکب ہمدرد اور دَوَاءُ الْمَسْكِ قسم اعلا دو قسموں کی تیار کی جاتی ہیں، ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں ترکیب استعمال غشی اور دل کی کمزوری میں عین عشرہ تولے، عین گدرم تولے مصری تولے کے برابر کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عین بادیان ۶ تولے یا سہ ماہی ۶ تولے کے برابر کھائیں۔ مقدار خوراک ۱ سے ۶ سال تک ۱۰ ماہ سے ۲۰ ماہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماہ سے ۶ ماہ تک۔

خفقان اور توحش کو دور کرتی ہیں۔ مفع ہے۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ بَارِد سَادَه

ترکیب استعمال ۵ تولے یہ دوا عین گدرم ۱۲ تولے غربت امارتیں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ خفقان اور توحش کو جلد روک دیتی ہیں۔ اعضائے رئیسہ کو قوی کرتی ہے اور خیالات فاسدہ اور دل کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ دَوَاءُ الْمَسْكِ بَارِد مرکب ہمدرد اور دَوَاءُ الْمَسْكِ بَارِد قسم اعلا دو قسموں کی تیار کی جاتی ہیں ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں ترکیب استعمال ۱۰ ماہ سے یہ دوا عین گدرم ۶ تولے عین عشرہ تولے کے ساتھ یا صرف دوا ہی استعمال کریں۔

فالج، لقوہ اور ریشہ وغیرہ کے امراض میں اس کا استعمال بہت مناسب ہے۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ حَار سَادَه

ترکیب استعمال ۱۰ جواہر دالی کی طرح۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ حَار

روح، قلب اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ وحشت اور مایخیلیا اور امراض بارہ مثلاً فالج، لقوہ ریشہ کے لیے مد ہے، ضعف معدہ کو دور کرتی ہے اور رطوبت معدہ کو تحلیل کرتی ہے نہایت مفید اور زود اثر ہے۔

نوٹ: دَوَاءُ الْمَسْكِ حَار مرکب ہمدرد اور دَوَاءُ الْمَسْكِ حَار قسم اعلا دو قسموں کی تیار کی جاتی ہیں ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں۔

ترکیب استعمال ۵ ماہ سے دَوَاءُ الْمَسْكِ حَار بادیان ۵ تولے، سون گدرم سادہ ۵ تولے، عین عشرہ ۳ تولے، نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ یا کسی ندرتہ کے بھی ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے۔

دَوَالِبِی

ذیابیطس شکر کی لیے: ہمارے شکر میں ایک عضو بانقراں ہے جسے عرف عام میں بلبلیہ کہا جاتا ہے۔ تحقیقات ثابت ہو چکا ہے کہ بلبلیہ کے ایک حصے سے ایک خاص رطوبت مترشح ہوتی ہے جسے انسولین کہا جاتا ہے۔ یہ رطوبت خون میں جذب ہو کر شکر کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بالآخر شکر پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی ہے۔ دَوَالِبِی ایسی حالتوں میں مفید اثر نمایاں طور پر دکھاتی ہے۔ یہ بلبلیہ کے اس حصے کو از سر نو طاقت دیتی ہے جس کے خراب ہو جانے سے انسولین بنی بند ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ اصولی دوا ہے۔ معالجین اس کو بھروسہ کرتے ہیں اور اپنے مریضوں پر استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہے آج ہی سے دَوَالِبِی استعمال کیجیے۔

دیا قوزہ خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے، سینہ کو صاف کرتا ہے۔ مقدار خوراک: ایک تولہ۔

ذی

ذوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹا دینے والا ایکسپر۔ صحت کی حالت میں تلی پلسیوں کے نیچے محسوس نہیں ہوا کرتی، مگر جب موسمی آجاتی ہے بلکہ بعض اوقات ناف اور پڑونک آجاتی ہے۔ تلی بڑھ جانے سے اس کے تمام افعال خراب ہو جاتے ہیں۔ خون کے سرخ دانوں دگریات حمران کی مقدار گھٹ جاتی ہے اور رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔

”ذوبانی“ بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل مقام پر لے آتی ہے۔ اگر بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے، جگر خراب ہو جاتا ہے، اور صحت بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس لیے احتیاط سے کام لیجیے اور پھر بھی تلی کا مرض ہو جائے تو ذوبانی استعمال کیجیے۔

ر

رُب

رُب انار ترش اسہال سوداوی اور قے کو روکتا ہے۔ معدے اور دل کو قوت دیتا ہے۔

رُب انار شیریں پیاس بجھاتا ہے، دل کی گرمی دور کرتا ہے، مقوی معدہ ہے۔

رُب انگور شیریں قلب اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ قے اور دستوں کو روکتا ہے۔

رُب توت سیاہ آواز کھولتا ہے۔ گلے کے امراض میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۲۰ تولے چائیں۔

دستوں کو روکتا ہے، جگر اور معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

رُب جامن ترکیب استعمال ۲۰ تولے یہ رُب عرق گاؤ زبان یا دوسرے مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کریں۔

روحیں

روح اجوائن

روح الاپی

روح بادیان

روح پودینہ

روح شاہترہ

روح عشبہ

روح گاؤ زبان

روح مکوہ

روح منڈی

امراض بارہ ہستقا، سواکلیہ جو حلی کی سردی کی وجہ سے ہو اس کو نفع کرتا ہے۔ نفع شکم بضعف معدہ و ہضم کے لیے نفع ہے۔
 بی۔ راجی دروں کو دور کرتا ہے۔ جوارش حالوس، جوارش کوئی دلساسہ کے ساتھ استعمال کریں۔ مقداد خوراک ۱۵، تولے تا ۱۰ تولے
 مفع ہے اور دل کو نفویت دیتا ہے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔ بیضہ میں مفید ہے
 ترکیب استعمال ۱۰ تولے یہ عرق شربت لیموں ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
 جگر مریضہ اور گردوں کے دردوں کو جو برو دتے ہوں تسکین دیتا ہے۔ جگر و سینہ کے سددوں کو کھولتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے عرق اگر درد ہو تو ٹھنڈا پانی پی لیں۔ اور سڈ کھولنے کے لیے فوایمگر پی لیں۔
 متلی اور تے کو روکتا ہے۔ تینا قی اثر رکھتا ہے۔ ہضم میں اعانت کرتا ہے۔ بیضہ میں مفید ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۵ تولے سے ۱۰ تولے تک یہ عرق سکخین لیموں ۲ تولے میں ملا کر پیں۔
 خون کو صاف کرتا پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے، چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے عرق شربت عذاب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔
 درد مفاصل و آتشک و سوزاک اور تمام امراض سوداوی میں مفید ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۵ تولے سے ۷ تولے تک یہ عرق، معجون عشبہ ۹ ماشے، نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں
 دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ امراض سوداوی میں مفید ہے۔ مفع قلب دافع تشنگی ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۲-۱۵ تولے یہ عرق شربت ہفتہ میں حل کر کے استعمال کریں۔
 امراض جگر میں مفید ہے، حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ امراض سوداوی خفقان وغیرہ میں مفید ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے یہ عرق شربت بزروری ۲ تولے کے ساتھ پیں۔
 خون کو صاف کرتا ہے، بنیائی کو قوت دیتا ہے اور اعضائے رئیسہ اور ادرار کو طاقت دیتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے یہ روح شربت عذاب ایک تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

روغنیات

روغن بوا سیر

یہ روغن بواسیری مستوں کے لیے عجیب پراثر تہ ہے۔ مستوں کی تکلیف جس کا مقابلہ بے چارے مریض کو کرنا پڑتا ہے، اس سے یہ روغن نجات دلاتا ہے۔ مستوں پر لگاتے ہی ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور کچھ عرصے کے لیے سٹے مچھا جاتے ہیں اور مریض کو اس جاں گس تکلیف سے رہائی ہو جاتی ہے۔

روغنِ املہ خاص بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کے لیے املہ کے خواص سب کو معلوم ہیں۔ لیکن یہ خاص تیل میں اس وقت تک نہیں آسکتے جب تک سائیکلک طریقوں سے املہ کے خواص تیل میں نہ منتقل کر لیے جائیں۔

ممدرد دواخانہ کے شعبہ دوا سازی نے جدید طریقوں کی مدد سے نہ صرف اوپر کے مقصد کو پوری طرح حاصل کر لیا ہے بلکہ مجلس تجربات کی ہدایت کے مطابق اس تیل میں دوسری مخصوص اور نایاب بوٹیوں کا اضافہ کیا ہے جن سے یہ تیل اپنے خواص میں لا جواب ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہ تیل بالوں کی جڑوں میں فوراً جذب ہونے کی ذریعہ صحت رکھتا ہے۔ بالوں کی نالی میں جو سیاہ مادہ ہوتا ہے اور جس کی موجودگی کی وجہ سے بال کالے لہتے ہیں، اس کی مقدار کو ممدرد کا یہ روغنِ املہ برابر قائم رکھتا ہے اور بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو لمبا اور چمکدار کرتا ہے، سر کی خشکی دور کرتا ہے۔ خوشبودار اور پاکیزہ تیل ہے۔

روغنِ املہ سادہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرنا اور سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ نیز خشکی کو رفع کرتا ہے اور بالوں کو سفید ہونے سے محفوظ رکھنے کے ساتھ چمک کو قائم رکھتا ہے۔ الغرض مقوی دماغ تیل ہے۔

روغنِ بابونہ اندرونی درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ درد کو تسکین دیتا ہے۔ ترکیب استعمال نیم گرم روغن مالش کیا جائے۔

روغنِ بادام تلخ کان کے درد کو سکون دیتا ہے۔ بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ ترکیب استعمال کان کے درد کے لیے نیم گرم جندھڑے کان میں ٹپکائیں

روغنِ بادام شیریں میٹھے بادام کا تیل ہے جو بغیر کسی ملاوٹ کے نکالا جاتا ہے۔ اعصاب شرمکے (سچی ٹھنک نوز) اور اس کی شاخوں کو طاقت دے کر آنتوں کی حرکت و دریدہ (پراسٹائلٹک موشن) کو بڑھاتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ بہترین ملیتین ہے دماغ کو قوت دیتا ہے۔ مسکن اعصابی اور گہری نیند لاتا ہے خشکی دور کرتا ہے۔ بخواری میں حد درجہ مفید ہے۔

ترکیب استعمال: قبض کے لیے رات کو سوتے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دماغ کو طاقت دینے اور دوسرے فوائد کے لیے بھی اسی طریقہ سے استعمال کریں۔

یدلانے کے لیے رات کو سر پر تیں۔ خوراک، ایک سال سے ۶ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

بڑی عمر والوں کو ۶ ماشے سے ایک تو لے تک۔

روغنِ برصِ جدید سفید داغوں کی طرف دورانِ خون تیز کر کے صحت جلد قائم کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ رات کو ذرا سا تیل داغوں پر لگا کر مالش کریں۔

روغنِ نبفشہ نزلہ اور درد سر کے لیے مفید ہے۔ دماغ کی خشکی اور بیداری کی شکایت دور کرتا ہے۔ مالش کریں

روغنِ بھینہ مرغ تقویت دماغ اور تقویت باہ کے لیے مفید ہے اور قبل از وقت بالوں کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ دماغ پر مالش کریں۔ باہ کے لیے بطور ملا کام میں لائیں۔

جج کے لیے مفید ہے۔

روغنِ سَعَفہ ترکیب استعمال، مقامِ مادون پر پھیری سے لگائیں۔

بامعنی کے لیے مفید ہے۔ پلکوں پر لگایا جاتا ہے۔

روغنِ سَلّاق

روغنِ سرخ روغنِ سرخ کی مالش فالج و لہوہ میں مفید ہے۔ وجع مفاصل (جھڑوں کا درد) نقرس، عرق النساء، دردِ کمر اور دردِ مٹانہ کو دور کرتا ہے۔

رگی دردوں اور چوٹ کے درد کو بھی فائدہ بخشتا ہے اور دم (سوجن) کو آرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ دردوں کے لیے ضرورت کے مطابق روغنِ سرخ لے کر ہتھوڑا گرم کر کے دود کی جگہ پر دس منٹ تک پلکے پلکے مالش کریں، پس کے بعد دُئی

گرم کر کے باندھیں ٹھنڈی ہو اور ٹھنڈا پانی گھسنے سے درد کی جگہ کو چائیں۔ گرم کر کے لیے: روغنِ سرخ نیم گرم سو جن پر رنگا کر اوپر سے پان یا پیل کا پتہ گرم کر کے باندھیں۔

روغنِ سماعت کشا کم سما اور اوی سننا اور کان بچنا وغیرہ شکایتوں میں یہ روغن بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال۔ دن میں دو تین مرتبہ اس کے نیم گرم قطرے کان میں ٹپکائیں۔

روغنِ سونجان یہ سبل مکرا اور پھل کیوں کے درد اور وجع المفاصل و نفرس کے لیے بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال۔ درد کی جگہ نیم گرم مالتیں کریں۔

روغنِ سوزاک جدید یہ روغن نئے اور رالے سوزاک کے لیے اس قدر مفید ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ سوزاک کو چند ہی روز میں مسقطا فائدہ بخشتا ہے جلن کو رفع کرنا ہے۔ قرعہ کو بھرتا ہے۔ ہر موسم میں اس کا استعمال مفید ہے۔

ترکیب استعمال، ایک ماسہ یہ روغن مناسب ڈال کر منہ میں رکھیں اور برے تربت بروری ۴ تو لے پانی میں گھول کر دیں۔
یہ روغن پرانے سوزاک کو فائدہ دیتا ہے قرعہ کو بھرتا، سوزاک کی جلن دور کرتا ہے۔

روغنِ صندل ترکیب استعمال۔ ایک ماسہ یہ روغن تاسہ میں رکھ کر منہ میں ڈالیں۔ اوپر سے تربت بروری ۲ تو لے لیں۔
یہ روغن مسوں کو گڑا ہوا اور متانہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔

روغنِ عقرب ترکیب استعمال۔ مسوں پر دھنی کے پھوپھوں سے لگانیں اور پتھری کے لیے ۳ قطرے سوراخ بول میں ٹپکائیں۔
درد سر، دماغ کی خشکی کو رفع کرنا ہے، بخاری کو دور کرنا ہے اور فوراً میند لاتا ہے۔

روغنِ کاہو ترکیب استعمال۔ اس کو سرریلیں۔
جوڑوں کے درد کو تسکین دیتا ہے، مقوی اعصاب ہے۔

روغنِ کچلہ ترکیب استعمال۔ درد کی جگہ نیم گرم مالتیں کریں اور دھنی کے پہل باندھ کر سیکیں۔
درد سر، حار اور بخاری کو جو خشکی کی وجہ سے ہوا دور کرنا ہے، دماغ کو قوت دیتا ہے۔

روغنِ کدو شیریں ترکیب استعمال: بقدر ضرورت سر پر مالش کی جاوے۔
فالج، فقرہ اور رختہ کے لیے مفید ہے۔ میں قیمت چیزوں سے بنایا جاتا ہے۔

روغنِ کلاں ترکیب استعمال، نیم گرم ماس کریں۔ سرد ہوا سے بچائیں اور سرد غذا نہ کھائیں۔
سخت اور ام کو تحلیل کرتا ہے۔ داد اور گنج کو دور کرتا ہے، جھنجھناہٹ اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ سخت جلد کو نرم کرتا ہے۔

روغنِ گندم ترکیب استعمال، گرم وقت میں گرم کر کے معام ماؤف پر مالتیں کریں۔ سرد ہوا سے بچیں۔
دماغ کی خشکی کو دور کرتا اور میٹھیند لاتا ہے اور مرض سہر (بخاری) کو جس کسی وقت میند نہیں آتی، بہت نافع ہے تاکہ زخم کو بھرتا ہے۔

روغنِ لبوب بجمہ ترکیب استعمال: دماغ یا سکوا مالتیں کرنا چاہیے اور اچھی طرح جذب کر لینا چاہیے۔ ناک کے زخم کے لیے ۳ قطرے ٹپکائیں۔
یہ سم الفار (آر سینک) کا ایک لطیف مرکب ہے۔ سم الفار کا اعضائے ہضم پر اثر نمایاں ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے غذا کی خواہش اور

روغنِ مقوی کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ روغنِ مقوی کے استعمال سے سیروں دودھ اور چھٹا نکوں گھی ہضم ہونے لگتا ہے اور جلد ہی ایک کمزور جب خاصا فربہ ہو جاتا ہے۔ روغنِ مقوی ساتھ ہی باہ کو بھی قوت دیتا ہے۔

بہتر ہے کہ روغنِ مقوی جاڑوں میں استعمال کیا جائے اور کبھی ۵۱۰۰ سے زیادہ مسلسل استعمال نہ کیا جائے۔
ترکیب استعمال۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ایک رتی روغنِ مقوی کھائیں یا پانی میں یا دودھ میں گھول کر پی لیں۔

روغن مقوی دماغ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر اور نزلہ کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- شب کو سوتے وقت یا صبح بقدر ضرورت سر پر مالش کریں۔

روغن موم موم (بلوئیز ویکس) سے بنایا جاتا ہے۔ اپنے مسکن (سیدٹو) اثر سے تمام اعصابی دردوں کو دور کرتا ہے۔ ذات الجنب (پلوئسی) قویج (کالک)، اور جوڑوں کے دردوں کو دور کرتا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر لگانے سے جلن اور سرخی کو رفع کرتا ہے۔ نمونہ کی حالت میں سینہ پر بش کرنا چاہیے، مفید ہے۔ ترکیب استعمال : نیم گرم تیل یا دھندلے پرمیں، جلے ہوئے مقام پر بغیر گرم کیے روئی کی پھیری سے میں۔ قویج کے درمیں بتاشہ میں ڈال کر پانی کے ساتھ کھائیں۔

روغن ناصور یہ تیل خالص جری بوٹیوں سے تیار کیا گیا ہے۔ پہاڑ کی بعض نادر بوٹیوں اور ایک مشہور پودے کے جوہر اس میں شریک ہیں۔ اس کا خاصہ یہ ہے کہ جراثیم کو فوراً ہلاک کر دیتا ہے اور پیپ بینی بند ہو جاتی ہے۔ یہ مرض کی بڑھتی ہوئی رفتار کو روک دیتا ہے اور مرض سے برباد شدہ ساختوں کو مندل کرتا ہے۔ تجربات نے اسے بہ ثبات کیا ہے۔ اپنی تکلیفوں کے وقت روغن ناصور طلب کیجیے اور پورے اطہمینان سے آزمائے۔ ترکیب استعمال : تین چار قطرے ناصور میں ٹیکائیں یا روئی یا گاڑی پٹی اس میں کر کے ناصور میں رکھیں۔ نیم کے پانی سے رحم کو صاف رکھیں اور یہیں آرام لیں۔

س

سپاری پاک سپاری مشہور و معروف چیز ہے۔ اس کے افعال و خواص پر ہمدرد نے عرصے تک تجربے کیے ہیں اور اس پر جدید تحقیقات جو بھی ہوئی ہیں ان کا غائر مطالعہ کیا ہے۔ اس کے بعد اس میں ضروری اجزاء کا اضافہ کر کے ایک نفیس اور لذیذ سفوف کی شکل میں

سپاری پاک

دی ہے۔ سپاری پاک عورتوں کے مشہور مرض سیلان الرحم (لیکوریہ) کی خاص دوا ہے۔ اس سے مکر کا درد بالکل جاتا رہتا ہے کیوں کہ یہ ایک طرف دئی ہے تو دوسری طرف رحم کے امراض اور کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ ہمدرد نے پرانے اور مجرب نسخہ میں کوئی ترمیم نہیں کی ہے۔ البتہ تیاری کے نقائص کی ملاحظہ کی ہے۔ اسی لیے یہ خراب نہیں ہوتی اور تیاری کے جدید طریقہ کی بدولت اس کے اجزاء کے فوائد قائم رہتے ہیں جو عام لوگوں کے طریقہ تیاری میں قطعی زائل ہو جاتے ہیں۔

سرمنہ نرگسی

سرمنہ کے استعمال کا رواج بہت پرانا ہو۔ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ صنف نازک میں اس کا استعمال چہرے کی خوشبو کو بڑھانے کے لیے کیا جاتا رہا ہو۔ جدیدہ آئینی تحقیقات نے اس کی طبی افادیت پر پوری پوری روشنی ڈال دی۔ جدید نظریہ کے مطابق سرمنہ کا استعمال سائنٹی فک پر اور اس میں ایڈزورپشن (ADSORPTION) طبعی فعل جس کے ذریعہ بہت چھوٹے چھوٹے ذرات باہم کھینچ کر اور مل کر ایک جگہ اکٹھے ہو جاتے ہیں، کے ذریعہ آنکھوں کا تمام میل اکٹھا ہو کر ایک جمع ہو جاتا ہو۔ سرمنہ کے استعمال کرنے والے ضرور مشاہدہ کرتے ہوں گے کہ صبح کے وقت تمام میل آنکھ کے گوشے میں جمع ہو جاتا ہو جس کو باہر صاف کیا جاسکتا ہو۔

سرمنہ نرگسی تمام سرمنوں کی طرح سلائی سے لگایا جاتا ہو۔ نظر کی کمزوری میں رات کو سوتے وقت دو دو سلائی لگائیں۔ ناخونہ میں صبح اور رات سوتے وقت دو دو سلائی لگانا چاہیے۔ مویا بند میں سہ پہر کو سلائی لگائیں۔ رات کو سوتے وقت بھی اسی طرح لگائیں۔

سرمنہ نرگسی ہر عمر میں مرد و عورت، سب استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ سرمنہ آنکھوں میں درا لگتا ہو، اس کی پر روانہ کیجیے۔

سعالین

گلے سینے اور پیٹھوں کی کلیعوں کے لیے سعالین ایک مخصوص دوا ہے۔ اسے خالص دلیسی دواؤں سے جدیدہ اضافہ تیار کیا جاتا ہے۔ سعالین کی مکمل زبان پر کھتے ہی گلہنی شروع ہو جاتی ہے اور اس کے مخصوص جوہر آزاد ہونے لگتے ہیں۔ انہی جوہروں سے سعالین مرکبے اور یہی جوہر امراض کو دور کرتے ہیں۔ یہ جوہر سانس کے ساتھ مٹھریک ہو جاتے ہیں اور ہوائی نالیوں اور پیٹھ میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہاں یہ جراثیم اور ملعی ماذوں کو اکھڑا کر ترشح کر دیتے ہیں اور بہت جلد پیچیدہ ماذوں کو مرض سے نجات دلا دیتے ہیں۔ سعالین گلے صاف کرتی ہوا دناک اور ہوائی نالیوں کے ورم کو دور کرتی ہو سب سے بڑے اور بچے سب استعمال کرتے ہیں۔

نزلہ زکام، انفلوئنزا، بزرکاش، ہر قسم کی کھانسی، کواٹک جانا، حلق کا درد، ورم اور زخم وغیرہ کے لیے بے نظیر ہے۔

معمولی رلہ زکام کی حالت میں دن میں کسی وقت اور رات کو سوتے وقت سعالین کی دو ٹکیاں منہ میں ڈال کر گھلاتیں۔ حلق کی تکلیف مثلاً حلق کا درد یا ورم یا زخم میں دو ٹکیاں دن میں ۳ تا ۴ بار چوسیں۔ حلق کو صاف کرنے اور اسے محفوظ رکھنے میں سعالین خاص اثر رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نفع دینے والے اصحاب اور گانے والے اشخاص "سعالین جی" استعمال میں رکھتے ہیں۔ کھانسی خواہ کسی قسم کی ہونو نیہ کی رہ ہو یا پیچیدہ دلی یا ہوائی نالیوں کی کسی خرابی سے ہو سعالین سے یقیناً جاتی رہتی ہے کیونکہ سعالین مسکتن ہے اور کھانسی کے اصل سبب کو دور کرنے والی ہو۔ دوا میں بار دو دو ٹکیاں چوسی جاتی ہیں۔ سوتے وقت دو ٹکیاں چوس لیے سے فیندارام سے آتی ہو اور کھانسی پریشان نہیں کرتی۔

دومہ کے مریض سعالین سے بڑا فائدہ اٹھاتے ہیں !

کالی کھانسی میں بچوں کو ایک ایک ٹکیا دو دو میں ہاتھ میں گھول کر صبح و شام دینی چاہیے۔ سعالین آٹنی پنک بری ہیں لیے منہ اور حلق اور پیچیدہ کے دانوں اور زخم کو ٹھیک کرتی ہے۔

سُفوف

سُفوف الاملاح معدہ کو قوت دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ قبض کو رفع کرتا ہے۔ معدے کے ضعف اور ریاحی درد کو زائل کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۲ رتی یہ سفوف جوارش کوئی ۹ ملتے میں ملا کر استعمال کریں۔ بادی اور قتل چیزوں سے پرہیز کریں۔ بدن کے سفید داغوں کو دور کرتا ہے۔ چالیس روز تک استعمال کیا جاتا ہے۔

سُفوف برص ترکیب استعمال ۴ ماشے یہ سفوف رات کو مانی میں بھگو دیں۔ صبح کو اس کا آپ زلال پی لیں اور پھوک پانی میں میسر سفید غولہ رنگائیں۔ بیسی روٹی جس میں گھی زیادہ ہو اور نمک کم ڈالا گیا ہو صرف یہ غذا کھائیں۔

سُفوف برق معدے کو قوت دیتا ہے۔ ہضم اچھا کرتا ہے، بھوک خوب لگتا ہے۔ درد شکم کو فوراً رفع کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ معدے کے ضعف کو زائل کرتا ہے۔ رافع قبض ہو اور ریاحی بواسیر کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال ایک ماشہ یہ سفوف کھانا کھانے کے بعد یا جس وقت ضرورت ہو استعمال کریں۔

سُفوف حطکی بچوں کے بہت سے امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال ۴ رتی سے ماشے تک تجویز کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیا جائے۔

سُفوف حالب الدم کثرت حیض کو روکتا ہے، ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتا ہے۔ رحم کی خراب رطوبات کو خشک کرتا ہے۔ جریان اور سیلان رطوبت کو مفید ہے۔ رحم کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ نزل بواسیر کے خون کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال ۷ ماشے ہمراہ آپ تارہ۔ بادی اور فضیل چیزوں سے پرہیز۔

سُفوف خستہ تمر بندی مقوی باد ہے۔ ماڈہ تولید کو غلیظ کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۶ ماشے بوقت صبح گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

سُفوف دَمَہ دمر کے لیے نہایت مفید ہے۔ بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ایک رتی یہ سفوف نمبرہ کا دُزبان ایک تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ نرس سے بہتر۔

سُفوف سیلان رحم سے رطوبت آنے کو بند کرتا ہے۔ عورتوں کے لیے بہت مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱۰ ایک تولہ یہ سفوف دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں

سُفوف شاہترہ خون کی حدت کو زائل کرتا ہے اور ہر قسم کے جلدی امراض کے لیے اکسیر ہے۔

ترکیب استعمال ۵۵ ماشے عرق شیر مرکب ۶ تولے دھوک مرکب صغی خوں ۶ تولے کے ساتھ کھائیں۔

سُفوف شیریں بھوک لگاتا ہے۔ ضعف معدہ کے سبب جو دست آتے ہیں ان کو روک دیتا ہے۔ بلغمی بخار کو فائدہ کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۵۰ ماشے یہ سفوف صبح و شام کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔

سُفوف عجیب یہ سفوف خاص طور پر غریبوں کے لیے تیار کیا گیا ہے جو قیمتی دوائیں نہیں خرید سکتے۔ یہ سفوف تازہ اور غدا قیامہ

(پیرا سیٹھ گلینڈ) اور دوسرے اعضائے تناسل کی دکاوت جس کو اعتدال پر لاکر جریان، کثرت احتلام،

جست ازال اور رقت کا قلعی ازالہ کرتا ہے۔ جریان اور کثرت احتلام کوئی معمولی مرض نہیں ہوا اس کی وجہ سے سیال مولدہ کثیر مقدار میں بے کار

نہ ہو جاتا ہے اور چون کہ اس میں قوت حیوانی (دائی ٹیلٹی) ہوتی ہے، اس لیے اس کے بیقاعدہ اخراج سے جسمانی اور دماغی کمزوری اور اکثر اقسام کی

غایات پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے شروع ہی میں اس کی روک تھام کر لینی چاہیے۔ سفوف عجیب اعضائے تناسلیہ کی دکاوت جس کو دور کر کے

غزائن میں (دسی کیوں کسی نے یز کو غیر طبعی دغوغ سے مھوڑ رکھتا ہو۔ اس کے استعمال سے غددہ ودی کو بھی قوت حاصل ہوتی ہے۔ باوجود یہ سفوف ان تمام نقائص سے پاک ہے جو اکثر مغلف دواؤں میں پائے جاتے ہیں۔ جگر معدہ اور آنتوں پر اس کا کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ اس کے سے قبض نہیں ہوتا۔ بلکہ یہ سفوف آنتوں کی برکت دودھ کو بڑھا کر قبض کی عادت کو رفع کرتا ہو۔ آلات ہضم کے قدرتی افعال میں کسی قسم کی ممانعت نہیں کرتا اور مدت تک خراب نہیں ہوتا۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف صبح یا شام ۱۰ دھ یا مانی کے ساتھ پھانک لیں۔

حصان اور ضعف قلب کو دور کرتا ہے۔ دوران خون صحیح رکھتا ہے۔

سفوف فضہ ترکیب استعمال ایک رتی سفوف یا ایک قرص صبح یا قوتی ۵ ملے یا دوا المسک معتدل میں ملا کر کھائیں۔

پرلے اور سوزاک کے لیے بہت مفید ہے۔ جریان کو رفع کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے سے ہمراہ شربت بزوری ۴ تولے پانی ملا کر کھائیں۔

سوزاک کا قرعہ کھرتیے اور اس دیر پا آزار سے نجات دلاتا ہے۔ جریان کے لیے بھی مفید ہے۔

سفوف کشتہ قلعی دیگر ترکیب استعمال ایک ماسہ اول دن ۱۰ ڈیٹھ ماسہ دوسرے دن ۲۰ ملے یا ۲۰ ملے سفوف

بزوری ۴ تولے یا مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں لال مرچ اور گرم ہسبائے پرہیز

باہ کو قوت دیتا ہے۔ جریان اور سرعت کو دور کرتا ہو۔ گردہ و متانہ کو طاقت دیتا ہو۔

ترکیب استعمال ایک نور یہ سفوف گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

حالت حمل میں خون آنے کی شکایت کو رفع کرتا ہو۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سنگرہنی، ضعف معدہ اور تحبہ کے لیے بہت مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف غنی مادیان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء سے پرہیز

دودھ کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہو۔ مقوی ہے۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف ہمراہ سیر استعمال کریں۔

مٹاپے کے لیے بنایا گیا ہو۔ چربی کو گھلاتا ہو۔ کافی دن استعمال کرنے سے زیادہ وزن میں تدریجی کمی ہوتی ہو

صحیح حالت پر آ جاتا ہو۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف صبح یا شام کو پانی میں یا عرق زیرہ ۵ تولے کے ساتھ پھانکیں۔ ترش و بادی اشیاء

مختلف ملکیت اور سیاہ مرچ وغیرہ سے بنایا جاتا ہو۔ معدے کو طاقت دیکراس کے طبقہ عضلیہ کی

درست کرتا ہو۔ غددہ بلغمہ کو قوت دے کر اور جو ہر باضم کو بڑھا کر کھانا ہضم کرتا ہو۔ جگر کے افعال درسد

عمد خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ نہایت کامرہ لیج ہے ہضم درست کر کے سستی دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال : کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔ بفع اور پیٹ کے دھکیلے ایک کامرہ لیج کی حیثیت سے ضرورت کے وقت اس

کریں۔ نہایت ردواتر ہے۔ ترش اور بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہو۔

مقدار خوراک ۲۰ سال سے ۶ سال تک ۲ رتی - ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۴ رتی سے ۶ رتی تک -

سفوف نمک شیخ الرئیس

معدے کو قوت دینا اور ہموک بڑھانا ہے اور بلع کو تحلیل کرتا ہے، ہضم اچھا کرتا ہے،
خون صاف بناتا ہے اور شیخ کو عملی حیثیت سے اس نسخہ کو تجویز فرمایا ہے۔
ترکیب استعمال ۱- ۲ ماشیہ سفوف بعد غذا یا جس وقت ضرورت پیش آئے استعمال کرنا چاہیے، فوراً اثر دکھاتا ہے۔

سیکجین بزوری صفرادی بخاروں کے لیے مفید ہے۔ جگر اور طحال کے فضلات کو خارج کرتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۱ تو لے سیکجین عرق گاڈ بان یا خالص پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سیکجین سادہ صفرادی حدت کو توڑتی ہے، پیاس کو زایل کرتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۱ تو لے سیکجین عرق گاڈ زبان ۲ تو لے یا سادہ پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

سیکجین لمیوں صفرادی تھ اور دستوں کو روکتی ہے۔ پیاس بھاتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۱ تو لے سیکجین شل سیکجین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔

سیکجین منعناع صفرادی حدت کو توڑتی ہے، ہضم غذا میں مدد دیتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۱ تو لے سیکجین منعناع شل سیکجین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔

سنگارا عصر حاضر کی حیرت انگیز تحقیقات اور نفع مرض کے لیے انسان کی پیہم کوششیں اور جستجو نے ایک صحت مند زندگی کیلئے رستے
ہمواد کر دیے ہیں اور آج بہت زیادہ دقت کے ساتھ امراض کا علاج کرنے کے لیے اچھی اور تیر بہدف دوائیں تیار کی گئی ہیں
ہیں اور ضروری اجزاء کی آمیزش کے بعد ان دواؤں سے تغذیہ جسم کے منافع حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

ماہرین طب اس پر متفق ہیں کہ صحت کو برقرار رکھنے اور اکثر بیماریوں کا سبب ناقص تغذیہ ہے جو بہت عام ہے۔ بیماری اور مرقہ کی غذائیں توازن نہیں ہوتا اور
وہ اجزاء میسر نہیں آتے جو اچھی صحت اور بڑھوتری کے لیے لازمی اور ضروری ہیں۔ اسی غیر متوازن غذا کی وجہ سے ہمارے بچوں کا صحیح نشوونما بھی نہیں
ہوتا اور پوری نسل مضحل اور کمزور ہوتی چلی جا رہی ہے۔

سنگارا وقت کی ایک مثالی ٹانگہ جو جو یکے وقت ایک مفید دوا بھی ہو اور غذائیت بخش مشروب بھی۔ اس میں چنیدہ اور آرموہ دوائیں ہیں
جو معدہ، جگر اور دل و دماغ اور اعصاب کے افعال کو درست کرتی ہیں اور اس میں وہ معدنی اجزاء اور حیاتیاتین درخشاں ہیں جو ہمارے
مرکب غذا کا لازمی جز ہیں مگر آج کل کی غیر متوازن غذا کے استعمال کی وجہ سے جسم کو نہیں ملتے۔

یہ دونوں دوائیں اور غذائی خواص حاصل کرنا دوا سازی کا ایک اہم کام ہے جو ہم ہمدرد کے شعبہ ریسرچ نے نفع حاصل کی ہیں سنگارا کو ایک ایسا
جان مرکب بنا دیا ہے جسے اس دور سائنس میں درجہ قبول حاصل ہے۔

سنگارا خون کی کمی، دانیسیا، جسمی ضعیف، خجالی اور جسمانی کمزوری، عصبانیت، عام جسمانی کمزوری، بخاری اور جسمانی اور دماغی ممکن کی ایک آرموہ
اے خطا دوا ہے۔ صاف اور صحیح خون پیدا کرنا سنگارا کا خاصہ ہے۔ نشوونما کے لیے سنگارا کا بلا ناغہ اور باقائدہ استعمال ایک اہم چیز ہے۔ انفلوینزا کے
نڈے میں بیماری کی حالت میں اور بیماری کے بعد کی کمزوری رفع کرنے میں سنگارا ایک قیمتی اور بیشمار چیز ہے۔

سنگارا کچیجے، بڑے، مرد اور عورت ہر موسم میں بلا خطر استعمال کیے جاسکتے ہیں
ترکیب استعمال ۱- ۲ ماشیہ سنگارا کچیجے بڑے استعمال کرنا چاہیے جسم کو کافی غذائیت ملتی ہے اور کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ سنگارا کچیجے

کچھ دنوں میں شام کے وقت یا کام سے فارغ ہو کر سادہ ہائی پاس روٹے میں ٹاکسینیا ٹھکان کو پہنچ کر تاجہ اور اس سے جڑ میں ایک خاص خوشبو پیدا ہو جاتی جو بے سرا سیر و شکار میں سنسکارا "ساتھ رکھنا چاہیے۔ کھیل کے میدان سے باہر اگر سنسکارا کی ایک خوشبو کی لینے سے تازگی پیدا ہوتی ہے۔

بچوں کو حسب عمر چار کے دو چھ کمانے کے بعد بلا ناغہ دینے چاہئیں اس سے ان کا نشوونما صحیح رہتا ہے اور وہ خوب چلنے پھرتے ہیں۔

نوٹ: انتہا سال سے پہلے ہڈیاں لمبی اور پریسائے میں رکھیے اور کھانک خوب مہربانی سے کیجیے۔

سنون پوست میغلاں ترکیب استعمال :- اس مضمون کو دانتوں پر مل کر تھوڑی دیر تک نہ کریں۔ شب کو مل کر سونا زیادہ مفید ہے۔

سنون مٹباکو دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا، مسوڑھوں کی خراب رطوبت کو جذب کرتا، نزلہ کی وجہ سے کھو جانے والے گوشت کو دوبارہ برقرار کرتا، دور کرنا آسان ہے۔ ترکیب استعمال :- رات کو یا بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ اس کے استعمال کے بعد آگے تک پانی استعمال نہ کریں۔

سنون چوٹیلی مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے، منہ کو صاف کرتا ہے۔
 ترکیب استعمال وقت مزودت دانتوں پر ملیں، منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔
 دانتھ اور دانتوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتا اور میل کو صاف کرتا ہے۔
 سنون زرد ترکیب استعمال ۱۔ دانتوں پر ملنا چاہیے۔
 سنون سپاری مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے۔ دانتوں کو جھٹاتا ہے۔

سنون کلاش
سنون محلی
سنون مٹی

وانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ وانتوں کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- وانتوں پر ملکر سو رہیں۔ کئی مہینے کو کریں۔
وانتوں کو جلادیتا اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- وانتوں پر ملیں۔ عام مغزوں کی طرح استعمال کریں۔
وانتوں کو جلادیتا اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے اور ہونٹوں پر درد
ترکیب استعمال :- حسب معمول وانتوں پر ملیں۔

سنون مقوی دندان
دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرنا اور دانتوں کی ہر قسم کی بیماری کو رفع کرتا ہے اور مسوڑھوں سے خون کوڑھ
ہی مسوڑھوں کا گوشت اگر گل گیا ہو تو پھر پیدا کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: سوختہ وقت دانتوں پر لیں۔ اس کے بعد لگی نہ کریں۔ جبکہ مسواک یا فرش سے دانت صاف کریں۔

سیلانول خاص طور پر سیلان بہل Vaginal Leucorrhoea کے لیے جس میں ۷۷ فیصد مریض خود میں مبتلا ہوتی ہیں اس کے ترکیب استعمال - سیلانول کی ایک ٹیکہ رات کو سونے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ اگر مرض زیادہ ہو تو صبح اور رات کو سونے وقت ایک ایک ٹیکہ استعمال کرنی چاہیے۔ دودھ اگر دونوں وقت موافق نہ آئے تو ایک وقت پیا جائے اور ایک وقت کی ٹیکہ لینی چاہیے۔ جن خواتین کو سیلان الرحم کی مسلسل شکایت کی وجہ سے عام جراثیمی کندی ہو گئی ہو انہیں سیلانول کے کچھ ٹیکے بھی سیلان ہندوستان کے

ال کھانا چاہیے لیکن اس حالت میں مسیلا اولیٰ غذا کے بعد معلول وقت ایک ایک ٹیکہ کھائی جائے۔ سیلا اولیٰ کے استعمال سے میرا
اور خون زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتا ہے۔
ترکیب کو سیلا اولیٰ کی آدھی ایکس معلول وقت دینی چاہیے۔ دوران استعمال میں باری اور زیادہ مرچوں والی چیزیں دکھائیں۔ مہینہ
یہ دوا استعمال کی جاتی ہے۔

ش

شانی

پرائے سوزاک کی شانی دوا

تجربات کے بعد اسے ایک خاص دھڑک مد سے تیار کیا گیا ہے جس کا اثر جراثیم پر ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اس سے جراثیم سوزاک ہلاک ہوتے
س کا ایک خاصہ یہ بھی ہے کہ زخم بھرتا ہے۔ پرانا سوزاک جب پھٹنے کا نام نہیں لیتا اور رطوبت آتی رہتی ہو اس وقت
شانی اپنا اثر دکھاتی ہے؛

شربت

ت ابرشیم دماغ کو قوت دیتا ہے اور خفقان کو زایل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ قوے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۷ قوے عرق بید مشک ۵ قوے کے ساتھ استعمال کریں۔
ب احمد شاہ بالیو لیا کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ قوے یہ شربت پانی میں گھول کر پی لیں۔
ت آرنانی امراض صدر کے لیے مفید ہے۔ ملین ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ قوے شربت پانی میں یا کسی مناسب دوا کے ساتھ استعمال کریں۔
ت اسطوخودوس عوا و سوداوی کو آسانی سے خارج کر دیتا ہے۔ نسیان اور اختلاج میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ قوے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ قوے کے ساتھ استعمال کریں۔
ت اعجاز دماغ و دل کو خشک کن نسی میں نافذ ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ قوے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ قوے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

شریت اکسیر خاص

کے جوئے تازہ پھلوں کے رس سے ساغنی فک طریقہ پر بغیر تھکے بنایا جاتا ہے یہ پھلوں کے حیاتین روٹا منر، سے بھر لو جو جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنالیا گیا ہے خون کی سرخی اور ان کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کر کے قلت الدم اور وقت الدم (اینمیا) کو دور کرتا ہے جسم کی صحت پر مدد کے ذرائع بڑھا کر قوت مدافعت (امیونٹی) کو باریوں کے جراثیم سے لڑنے پر آمادہ کرتا ہے۔ غده جاذبہ (لیمفٹک گلینڈ) اور تلی کے اخصال کو منظم کر کے اسے خون کے سفید دانوں (روہنٹ کارپسلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح باریوں کے جراثیم کو فنا کرنے کا سامان بہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کی غذائی مواد فراہم کر کے انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی امحلال کو دور کرتا ہے۔ قوت باہ پر براہ راست اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا لیکن خون کی سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم درست میں تنظیم پیدا کر کے تمام جسمانی نشوونما کا بندوبست کرنے کے ساتھ ہی اعضائے تناسل میں بھی خون کا بہاؤ دیتا ہے اور نظام جسمی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے اور اسی قوت سے باہ بڑھاتا ہے۔ دق کے شروع میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ ہر موسم میں ہر بزرگ آدمی استعمال کر سکتا ہے۔ عورتیں بھی اس کے غذایت بخش اثر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

مفصل پرچہ ترکیب بیشیشی کے ساتھ ہے !

شریت آلو بالو گردہ و مثانہ کی ریگ کو نکالتا ہے اور کھل کر شیب لانا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق اتنا ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

دل و جگر کو قوت دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ خون اور دستوں کو روکتا ہے۔

شریت انار شیریں

ترکیب استعمال :- ۴ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

دستوں کو روکتا ہے۔ مثلی کو روکتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے۔

شریت انار ترش

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت مجھکو عرق گاؤ زبان ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

خون آنے کو روکتا ہے۔ معدہ اور جگر کی حرارت کو زائل کرتا ہے اور کھیر پڑے کے قرہ کو مفید ہے۔

شریت انجبار

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت مجھکو عرق گاؤ زبان ۲ تولے یا عرق بید مشک کے ساتھ ہیں۔

معدہ اور دل کو بہت قوت دیتا ہے۔ مٹے کو بند کرتا ہے، فتور ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔

شریت انگور ترش

ترکیب استعمال :- ۴ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معدہ کو قوت دیتا ہے، صفرائی بخاریں تسکین دیتا ہے اور تعزیر بخشتا ہے۔

شریت انگور شیریں

ترکیب استعمال :- ۱ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۲ تولے یا عرق بید مشک ۲ تولے یا پانی کے ساتھ ہیں۔

زہانت خوش ذائقہ ہے، پیاس کو بجھاتا ہے، مقوی دماغ ہے، خشکی دور کرتا ہے۔

شریت بادام

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

جگر کی گرمی کو نکالتا ہے، گردہ مثانہ اور جگر کے امراض میں مفید ہے۔ پیشاب کی جلن کو روکتا ہے۔

شریت بزوری بارہ

ترکیب استعمال :- ۴ تولے مجھکو یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ ہیں۔

گردہ، مثانہ و جگر کے امراض میں نہایت مفید ہے۔

شریت بزوری حار

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

مرتب بزوری معتدل جز اگر وہ مشانہ کے فضلوں کو اور لے کے خدیجہ خلیج کر دیتا ہو۔ بخار کی حرارت کو دور کرتا ہو۔

مرتب بنفشہ کھانسی نزلہ زکام، درد سر اور درد چشم و گوش اور بخار میں مفید ہے۔ سینہ کے امراض کو فائدہ دیتا ہو۔

مرتب توت سیاہ ترکیب استعمال ۱۔ ۴ تولے، عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ پییں۔

مرتب حب الاس ترکیب استعمال ۱۔ ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

مرتب خشخاش نزلہ حار کے لیے مفید ہے۔ کھانسی میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔

مرتب دینار ترکیب استعمال ۱۔ ۴ تولے، عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

مرتب رنگترہ ترکیب استعمال ۱۔ ۴ تولے یہ شربت ٹھنڈے پانی میں ملا کر پییں۔

مرتب زنجبیل یہ شربت زنجبیل اور فلفل سیاہ اور دوسری ایسی ہی ہاضم ادویہ سے تیار کیا گیا ہو۔ معدے میں جب برودت پیدا ہو جاتی ہو ہاضم میں فتور آجاتا ہے۔ خراب ذکائر آئے لگتی ہیں۔ منہ سے پانی زیادہ آنے لگتا ہو اور متلی رہتی ہے۔

۷ے کارنگ پھیکا پڑ جاتا ہو۔ شربت زنجبیل معدے کے عضلات کو طاقت پہنچاتا ہو اور طبیعت ہضم میں اعتدال پیدا کرتا ہو۔ اس سے نفخ کی نیت رفع ہو جاتی ہو اور ہضم درست ہو جاتا ہے۔

میب استعمال ۱۔ کھانا کھانے کے بعد دو دنوں وقت ایک ایک تولہ (ایک تولہ = چائے کے دو چمچ) یہ شربت ایسے ہی پانی میں گھول کر استعمال کریں۔

مرتب زوفامرب کھانسی اور ضیق النفس میں نہایت مفید ہو۔ بلغم کا اخراج کرتا ہو۔

مرتب سیب ترکیب استعمال ۱۔ ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

مرتب صد معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہو۔ نہایت مخرج ہو خفقان کو دور کرتا ہو۔

مرتب صندل (مرکب) ترکیب استعمال ۱۔ ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کا عرق گندہ تولے کے ساتھ پییں۔

مرتب عشبہ خاص عشبہ کے بے نظیر خواص طب قدیم و جدید میں مسلم ہیں۔ وہ حقیقت عشبہ امراض خون کی مفید ترین دوا ہے۔

ہمدرد و اخانہ میں اس کا شربت خاص اہتمام سے بنایا گیا ہو اور اس میں دوسری مفید ادویہ شامل کر کے

کھانسی، درد سر اور خون کے جوش میں نفع دیتا ہے، خون کو صاف کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۲۰ تولے یثرب عرق کا فدان ۶ تولے یا عرق مرکب مصفی خون ۱۰ تولے کے ساتھ پییں۔

معدہ اور دل کو قوت دینا، جگر کی حرارت کو تسکین دینا، خون کو صاف کرتاؤں کو روکنا اور پیاس بجھانا
 ترکیب استعمال ۴۰۰ ٹولے پانی کے ساتھ ہیں۔

کھانسی اور نزلہ میں بہت مفید ہے، سینہ کی گرمی کو تازہ۔
ترکیب استعمال ۱-۲ تولہ یشیرت صبح کو حق کا ذریعہ ۱۲ تولے میں ملا کر استعمال کریں یا تنہا چاٹ لینا چاہیے۔

ہمارے خون میں منجمد اور اجڑا کے فولاد کی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہے بعض بیماریوں کے بعد یا سگریٹ کے غرض : فولاد ہمارے خون میں بہت کم ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہوتی ہے کہ اس کمی کو فوراً پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توازن

پائے۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت و بدن بگڑتی جا رہی ہو اور ہسکوبند ہو گئی ہو اور زبان حرا ب رہی ہو ذائقہ نہ مشربیت فولاد استعمال کیجیے۔ ہمدرد کا شربت فولاد ایسے اجزاء سے مرکب ہو جو جگر اور معدے کو قوت دے جاتا ہو اور جلد صحت و درست کر دیتا ہو۔ خون کی کمی کے مریض اسے بڑے المینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ اس کے مفید ہونے کی جلد گواہی دے گا۔

اصلاحِ معدہ و جگر کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔

ترکیب استعمال: ۳ تولے شربت پانی میں گھول کر بادوسرے نسخوں میں شامل کر کے پیتے ہیں۔

معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ سُندوں کو خارج کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ توڑیہ شربت شیرو بادیان و تخم کشوث ۳ ماشے عرق برنجاسف ۶ تولے کے ساتھ استعمال کریں

دل کو قوت دیتا ہے، تفریح پیدا کرتا، پیاس بجھاتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۴۰ تولے یہ شربت ٹھنڈے پانی میں گھول کر استعمال کریں۔

عزیز کو تسکین دیتا، قلب کو قوت دیتا، اخفان کو ذلیل کرتا ہے۔

۲۰۱ ترکیب استعمال : ۲۰۱ تولے یہ شربت عرق گاد زبان ۱۲ تولے یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

ایام مہواری کی کمی اور بندش کو رفع کرتا ہے۔ پیڑوں کے درد کو دھرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک ٹولہ تربت ، آٹے پانی میں لھول کر یا مناسب برقعہ کے ساتھ پیئیں ۔

بہار کو طاقت دینے میں اعلیٰ درجہ کی چیز ہے۔ چہرے کو صبح بنا رہا ہے۔ بیگلی امراض کا ازالہ کرتا ہے۔

قریب استعمال ۱۔ لمانا لمانے بعد دونوں وقت ۲-۱۰ لے کر بہت چات پیدا ہوا ہے

شریت ناخواہ

شریت نیلوفر

شریت ورد مکڑ

شیاف ابیض

ترکیب استعمال ۱۔

ترکیب استعمال ۲۔

ترکیب استعمال ۳۔

ترکیب استعمال ۴۔

ترکیب استعمال ۵۔

ترکیب استعمال ۶۔

ترکیب استعمال ۷۔

ترکیب استعمال ۸۔

ص

صافی

تمام امراض فاسد مانے کے جسم میں جمع ہو جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ معدہ، آنتوں اور جگر کا فعل جب خراب ہو جاتا تو فاسد مادہ جسم میں رکتا شریع ہو جاتا ہے اور خون میں فساد پیدا ہو جاتا ہے اس لیے قیام صحت کے لیے ضروری ہے کہ صافی سے ان اعضاء کو درست رکھا جائے۔

صافی خون صاف کرنے کی قدرتی دوا ہے

صافی مرغی، مردی، بہار اور برسات کی بیسیوں تکلیفوں سے بچاتی ہے۔ یہ خون کو حیرت انگیز طریقہ پر صاف کرتی ہے۔ اب جلاب کے بڑے بڑے پیالے پینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صافی کی یہ عجیب و غریب خاصیت ہے کہ جسم کے گندہ اذوں کو نکالنے کا جو طریقہ قدرتی طور پر مناسب ہوتا ہے وہی اختیار کرتی ہے۔ صافی کے استعمال میں کسی موسم یا عمر کی قید نہیں ہے۔

جسم میں جب خراب مانے جمع ہو جاتے ہیں تو خون میں فساد پیدا ہو جاتا ہے طبیعت بھاری رہنے لگتی ہے، آنکھیں گدلی ہو جاتی ہیں اور چپکے لگتی ہیں غنودگی طاری رہنے لگتی ہے کام پر بھی نہیں لگتا، کبھی ہمارے پھوڑے پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں کبھی کھلی ہو جاتی ہے جسم کا رنگ بگڑ جاتا ہے غرض خون جب خراب ہو جاتا ہے تو طبیعت کندہ ہو جاتی ہے اور ضرورت ہوتی ہے کہ طبیعت کی اصلاح ہو جائے۔ ان سب حالتوں کے لیے "صافی" ہی سب سے محفوظ قدرتی علاج ہے۔ صاف دھبہ ایک ایک خوراک صافی پینی چاہیے۔

خون کی تمام خرابیوں کا "صافی" شافی علاج ہے

دائمی قبض یہ رخ ہو کہ زیادہ تر بیماریاں قبض کی وجہ سے ہوتی ہیں قبض ہرگز نہ رہنے دیجیے اور اس کا علاج صافی سے کیجیے صافی کی ایک خوراک رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر پی لینا دائمی قبض کا آسان اور قدرتی علاج ہے۔ صافی میں دوسری قبض کشاں ایک کے نقصانات ہلکے نہیں ہیں۔ حاملہ خواتین بھی یہی طریقہ سے قبض رفع کر سکتی ہیں۔

صافی کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ صاف اور آنتوں کو طاقت دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ سوتے وقت صافی کی ایک خوراک پی لیتے ہیں صاف پیدائش ہو جاتی ہے۔

بے خوابی جب آپ کو رات کو نیند نہ آئے، آپ کو نہیں بدلتے رہیں یا غیند ٹوٹ ٹوٹ کر آئے تو صبح بچان کے علاوہ اس کا سبب خوابی خون یا قبض یا ہضم کی خرابی ہو۔ آپ دیکھیے کہ صبح کی کس طرح آپ کی اس شکایت کو ختم کر سکتی ہو۔ صرف ایک خدا کا صفاتی رات کو سو سوتے وقت در اسے پانی میں گھول کر پی لیجیے اور کئی دن تک ایسا کیجیے۔

دوسری بیماریاں صفاتی کے مریض استعمال اور بھی ہیں مثلاً اپنی مصطفیٰ اور مسکن تاثیر کی وجہ سے یہ پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہو۔ ایک صفاتی کھاری سوٹے میں ملا کر پی لینی کافی ہوتی ہو کسی ایسا ہوتا ہو کہ بغل اور گھٹائیوں کو دم کراتی ہیں مرض میں ہمدردی کے ساتھ ہی اندرونی طور پر صفاتی کی ایک خدا کا رات کو سو سوتے وقت پی لینا ہر حال مفید ہوتا ہو۔ پتی اچھلنے اور نا پھوٹنے کی شکایتوں میں بھی صفاتی کی ایک خدا کا اچھا اثر دکھائی ہو۔

صفاتی اور موسم بہار موسم بہار کے ساتھ صفاتی کو خصوصیت حاصل ہو پانے پلانے میں دستور تھا کہ موسم بہار میں حلاب لے جتے۔ حلاب لینے کا یہ اصول اس قدر مستند ہے کہ اس نطے میں بھی اس کی افادیت سے انکار نہیں کیا۔ حلاب جسم انسانی میں نئی دھب پیدا کرتے ہیں لیکن پہلے نطے میں سہولتیں اور وقت میسر تھے۔ آدمی ہفتوں آرام کر سکتا تھا لیکن آج کے شیشی دور میں یہ کام انجام دے سکتی ہے۔ صفاتی بہت ہی موثر طریق پر تصفیہ کرتی ہو اور دنیا خون پیدا کرتی ہو موسم بہار شروع ہوتے ہی صبح و شب ایک ایک خوراک سے پانی میں گھول کر پی شروع کر دیں اور چار پانچ شیشیاں پی ڈالیں، کافی ہو چوں کو بھی پلائیں تاکہ وہ چمک اور سرور وغیرہ کے خطر سے بچے رہیں۔ صفاتی کی ایک بڑی خوراک ایک تولہ ہے۔ بچوں کو ۱/۲ یا ۱ خدا کا حسب عہد دی جاتی ہو۔ صفاتی کا ایک استعمال عموماً کافی ہوتا ہو لیکن دونوں وقت بھی لیتے ہیں۔ ایک صفاتی کی شیشی پر آپ دس نشانات ملاحظہ فرمائیے۔ ایک شیشی میں دس بڑی خوراکیں ہوتی ہیں۔

صدوری سانس کا دوسرا نام زندگی ہو اور پھیپھڑے (رنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں کی ذرا سی خرابی بھی سانسوں کے سائے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہو۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی ہو جاتی دایوں میں غیر معمولی گرمی یا درم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہو جو دق و سہل کی جڑ ہے۔ پھیپھڑوں کی خرابی اور شدید کھانسی کے لیے صدوری سب سے بہتر اور بار بار کی آزمودہ دوا ہے۔

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو صدوری سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے

صدوری کیلیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مسکن اجزاء بھی ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو، صدوری استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ دق و سہل کے مریض کیلیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔

ض

ضماد اشق تلی کے درم کو تحلیل کرتا ہے اور بڑھی ہوئی تلی کو گھسا دیتا ہے۔
 ترکیب استعمال :- اس ضماد کو تیرہ دند سرکہ میں ملا کر نیم گرم تلی پر لپیپ کریں۔
 بواسیر کے مسوں کو مر جھا دیتا ہے، قبض کو زائل کرتا ہے۔
ضماد بواسیر ترکیب استعمال :- اس کو مسوں پر لپیپ کر کے بھنگ کے پتوں کی ٹمکیہ باندھ کر لنگوٹ باندھیں۔
ضماد تھینلا پستان کے درم کے لیے جو پچے کے سر مار دینے کی وجہ سے ہو جاتا ہے، نہایت مفید ہے۔
ضماد جالینوس ترکیب استعمال :- گرم پانی میں گھول کر لپیپ کیا جاتا ہے۔ اسے لگا کر دودھ نہیں پلانا چاہیے۔
ضماد جرب ورم جگر اور معدہ کے لیے یہ ضماد بہت مفید ہے۔
 ترکیب استعمال :- اس ضماد کو سوتے وقت پیٹ پر لپیپ کریں۔ اگر ممکن ہو تو ازند کے پتے سینک کر باندھیں۔
 ترخارش کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ تین دن ہی میں خارش دور کرتا ہے۔

ضماد شباب جب عورتوں کی چھاتیاں ڈھل جاتی ہیں تو وہ وقت سے پہلے بڑھی معلوم ہونے لگتی ہیں لیکن ہلکے دواخانہ کا ضماد شکبات اس شکایت میں لاجواب ثابت ہوا ہے۔ یہ اس قدر کامیاب ہے کہ یورپ کی قیمتی سے قیمتی دوائیں اس کے مقابلے میں بیچ ہیں۔ اس کے چند روزہ استعمال سے چھاتیوں کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے اور چھاتیاں سٹول اور سخت ہو جاتی ہیں۔ خواہ چھاتیاں بیماری سے گرمی ہوں یا بچوں کو دودھ پلانے سے یا عمر کی زیادتی سے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ بے ضرر ہے بلکہ حد خوشبودار ہے اور نہایت زود اثر ہے۔

ضماد شیر شتر رحم کے ورم اور سختی کو دور کرتا ہے، نلوں کے درد کو دور کرتا ہے۔
 ترکیب استعمال :- اس کو نیم گرم زیر ناف مالش کریں، اور پے فلایین کا ٹکڑا باندھیں۔
ضماد طحال تلی کے لیے نہایت مفید ہے۔ آٹھ دس روز میں تلی گھل جاتی ہے۔
ضماد مہاسہ ترکیب استعمال :- ایک گولی پانی میں گھسکر کھانا کھانے کے بعد تلی پر لپیپ کریں۔
 مہاسوں کے لیے جو جوانی میں مہر کرکرت سے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ہے۔
 ترکیب استعمال :- بقدر ضرورت پانی میں گھول کر سوتے وقت چہرے پر ملیں۔ صبح کو گرم پانی سے دھویں۔

ط

طلائے اعظم اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر ایسے اجزاء کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، اعصاب اور وہ شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو ناقص رطوبت سے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیه میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین و عروق کی اصلاح کے مرکز اعصاب کی اطلاعات قبول کرنے کیلئے بیدار و آمادہ کر دیتا ہے اور مسکڑی ہوئی شرائین میں وسعت اور لچک نمایاں کر کے حسب موقع ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نعوظ اور پوری استادگی کی عضو مخصوص میں یقین پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے عی ساخت درست ہو جاتی ہے۔ اس لیے کمزوری، لاغری، کمی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔

طلائے الماس یہ طلا مخصوص طور پر عضو تناسل کے جسم سفیجی اور جسم اجوف نیز اس کے لچکدار ریشوں اور خانوں کو ناقص گندہ رطوبات سے پاک کر دیتا ہے۔ طلا الماس سے عضو کی رگیں، شرائین اور اعصاب نیز عضلات تیز ہیں اور عروق و شرائین کی سختی رفع ہو کر — ان میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ جسکی وجہ سے خون روح اور عی کی گنجائش بھل آتی ہے اور اس سے متقول تغذیہ و تنمیه کے ساتھ ہی نعوظ میں نہایت کامل ہو جاتا ہے۔ اغلام جلیق اور کثرت جماع سے حشفہ کے نازک اعصاب میں جو نقائص آتے ہیں، طلائے الماس ان کی اصلاح کر دیتا ہے۔

ترکیب استعمال: گولی کا حصہ روغن چنبیل میں گسکر حشفہ اور سیون بچا کر لگائیں۔ اوپر سے پان کا پتہ باندھ لیں۔
نوٹ: یہ تیز چیز ہے، استعمال سے پانی دار دانے بھی نمودار ہو سکتے ہیں، جب دالے بھل آئیں،
طلا کا استعمال ترک کر دیں اور صرف چنبیل کا تیل لگائیں اور آرام ہونے پر پھر طلا لگائیں۔

طلائے شباب آور اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر ا شاہل کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، اعصاب اور شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام رطوبات سے پاک کر کے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیه میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین کی اصلاح کے انھیں غامی مرکز اعصاب کی اطلاعات بہم پہنچانے کے لیے بیدار و آمادہ کر دیتا ہے اور مسکڑی ہوئی شرائین میں وسعت نمایاں کر کے حسب موقع ان میں ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نعوظ اور پوری استادگی کی عضو میں صا آجاتی ہے اور عضو خاص کی جملہ غرابیوں سے پاک ہو کر حرام مغز کے انتفاخی پیغامات کو قبول کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اس سے عضو کی ساخت ہو جاتی ہے، اس لیے کمزوری، کمی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔ (پرچہ ترکیب استعمال ہمارا دے ہے۔)

طلائے کیمیائاثیر اس زمانے میں جہاں تک دیکھا گیا ہو فیصدی نوے بلکہ پچانوے ابلانے وطن کمزور اور ضعف شاکہ میں جس کی وجہ زیادہ تر بچپن کی غلط کاری اور جوانی کی بد عنوانیاں ہوتی ہیں اور پھر ہے کہ مزم کے مائے کی طیب حاذق سے رجوع نہیں کرتے اور نہ اپنا درد بھل کہتے ہیں اور دل کی حسرت دل ہی میں لیے ہوئے دنیا سے کرجاتے ہیں۔ لہذا ان حضرات کے واسطے جو اپنے آپ کو تباہ کر چکے ہوں اور ازکار رفتہ دبا یوس ہو کر موت کو زندگی سے بہتر سمجھنے لگے ہوا

میت محنت اور جھجھ سے تیار کیا گیا ہو۔ فی الواقع یہ کیمیا تاثیر ہو اور لطف یہ کہ یہ ضروری نہ اپاڑ کر تا ہو، نہ سوزش اور نہ بے چینی پیدا ہوتی ہو اور دھپتے پابندی شرائط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو عضو کی کمزوری و بے چینی خواہ کسی سبب سے ہو زائل کر کے از سر نو طاقت اور برکتیں پیدا کرتا ہے۔

یب استعمال :- مرقی مراد سیون پکا کر ایش کریں اور پر سے بنگلہ یا معمولی پان نیگرم کہ کے کپے ٹوٹ سے بانڈیں اور بھکو کھول دیں اور سر دپانی سے زکریں اور جع سے جب تک طلا کا استعمال کہے طعی پر مز کریں۔ اگر کچھ دلتے کل آئیں تو طلا موقوف کر کے روغن جنبیلی لگائیں اور آرام ہونیکے بعد پھر شروع کریں

ملائے مسکن جلق یا کثرت جلع وغیرہ کے سبب سے عموماً عضو مخصوص کی جس تیز ہو جاتی ہو اور اس کی وجہ سے جہاں اختلام وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں وہاں سب سے موثری مرض سرعت انزال بھی پیدا ہوتا ہو۔ اٹھوٹی تدبیر یہ ہے کہ سرے معالجہ کے ساتھ بالخصوص جلق کے اثرات کا جب معالجہ مقصود ہو تو اول ذکاوت جس کو رفع کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جہاں کھانیکے مسکن ادویہ دی جائیں وہاں عضو پر طلائے مسکن پھر بری سے لگانا چاہیے۔

جلع سے جب تک طلا کا استعمال ہے، پر ہمیشہ نہایت خستہ دردی ہے۔

ملائے مشک و الا باہ کو قوت دیتا ہو۔ کمزوری کو دور کرتا ہو اور عصبی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہو۔ اعصاب میں طاقات اور برکتیں پیدا کرتا ہو قیمتی اجزاء سے بنایا جاتا ہو اور قیمتی فوائد بخشتا ہو۔ پہلے دن اپنا اثر دکھاتا ہے۔

یب استعمال :- بقدر مرقی یہ طلا مراد سیون پکا کر ایش کیا جائے اور اوپر سے بنگلہ پان نیم گرم کہ کے باندھ دیا جائے۔ اس ترکیب کے بغیر بھی یہ نافذ و تیس ہے یعنی معمولی طور پر ایش کرنے سے بھی بہت جلد اچھا اثر دکھاتا ہے۔

ملائے مقوی خاص یہ طلا تیار کرنے کے مشہور پروفیسر لوچین ایشٹائن کے تجربات اعادہ شباب کی روشنی میں تیار کیا گیا ہو۔ یہ عضو مخصوص کے جسم سفیدی اور جسم اجوف اور اس کے لچک دار ریشوں کے خانوں اور ویدوں نیز این کے انحال کی اصلاح کر کے ان کو عمدہ خون سے پُر کر دیتا ہو اور خون کی موجودگی سے عضو مخصوص کی پرورش اور تغذیہ میں باقائدگی پیدا جاتی ہو جس کے نتیجہ میں حسن و صلابت اور فریبی نمایاں ہو کر لاغری کبھی اور کوتاہی کا ازالہ ہو جاتا ہو۔ جلق اور اغلام کے نقائص کا جو خراب اثر ملکی ساخت پر اور خشکے کے نازک اعصاب پر رہ جاتا ہو، اس کے استعمال سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہو۔ کبرسنی یا کثرت جلع اور مشت و غیرہ کے باعث جب پوری خواہش جلع ہو کر کامل لغو نہایاں نہیں ہوتا تو یہ طلا عضو کے مخصوص عضلات، اعصاب، شرائین اور دہ نیز فیص کے جوف اور خانہ دار اجسام کو درست کر کے نہیں لینے طبعی وظائف کے انجام دینے کے قابل بنا دیتا ہو۔ حرکات جلع سے عضو کے صاب و غرو میں جو خراب اور گندہ رطوبت جمع ہو جاتی ہے اس کو مسامات کے ذریعہ پسینہ کی شکل میں تحلیل کر دیتا ہو اور ضرورت خلایا پر اس کی جگہ خور عمدہ خون، ریح اور ریح کا اجتماع ہو جاتا ہو جس سے مطلوبہ مقاصد کے حصول میں نہایت عمدہ اور قیمتی ادویات ہو۔ بلاشبہ اور بڑھوں کے لیے یہ طلا نعمت غیر مرتقبہ ہے۔ (پرہہ ترکیب ہمراہ ہے)

ع

عق

نوٹ :- عرق الاچکی، عرق بادیان، عرق برنجاسف، عرق پودینہ، عرق شاہترہ، عرق عشبہ، عرق گاؤزبان، ان عرقوں کی عام تیاری بند کر دی گئی ہے بلکہ ان کی دوسری تیاری کی جاتی ہیں۔ اندازہ کرم "۱" کے تحت ان کے افعال و خواص اور قیمتیں ملاحظہ فرمائیے۔

عرق فسنتین سخی جگر و دم جگر اور اس بخار کے لیے جس کا سبب دم جگر ہو، مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ ۶ تولے یہ عرق، عرق بادیان ۶ تولے، شربت کثوت ۶ تولے کے ساتھ صبح کو استعمال کریں۔

عرق برگ تنبول معصہ اور دل و دماغ کو قوت بخشنا ہو، چہرے کو سرخ بنانا ہو، نہایت مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے عرق میں ۲ تولے شربت کرمل ڈال کر استعمال کریں۔

عرق بہار گھبراہٹ اور گرمی کی شدت میں تسکین دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا اور فرحت بخش ہے۔

ترکیب استعمال :- ۸۔ ۱ تولے یہ عرق شربت نابج یا شربت کیوڑہ ۲ تولے کے ساتھ پییں۔

عرق بید سادہ خفقان اور مرض حارہ و دق میں مفید ہے۔ دل اور دماغ کو تسکین دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۰۔ ۱۲ تولے یہ عرق شربت عذاب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق بید مشک دل و دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۱۔ ۵ تولے سے، ۵ تولے تک یہ عرق شربت انار ۳ تولے یا صرف مصری کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق تیغوریہ نایب غائز یا موتی جھو کے بخار کے لیے عرق تیغوریہ نہایت بھروسہ کی دواؤں میں سے ہے۔ بخار کی گھبراہٹ کو فوری طور پر

دینے کے علاوہ یہ عرق حمل مرض کو قابو میں لے آتا ہے۔ مرض کی وجہ سے آنسوؤں میں جو الہبائی کیفیتیں پیدا ہوتی ہیں ان کو دور

ہو، درجہ حرارت کو بڑھنے نہیں دیتا۔ دل اور دماغ میں صحت دینے کو اس بخار کے غلبہ اثر سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر مریض کو کھانسی ہو تو اس کی تکلیف کو بڑی حد

کم کر دیتا ہے۔ موتی جھو کے دانوں کو جلد نکالنے میں یہ عرق مصلح کی پوری مدد کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- بڑوں کو ۵ تولے یہ عرق شربت عذاب ملا کر صبح و شام دونوں وقت دینا چاہیے۔ بچوں کو آدھی مقدار میں یہ عرق دیا جائے۔ مرض پر پوری طرح قابو

کے لیے قریب تیغوریہ کا استعمال اس عرق کے ساتھ مناسب ہے۔

عرق چوہینی بنجر کلاں اعلیٰ درجہ کا صاف خون ہے۔ پھوٹے پھنسیوں اور خون کی بر خرابی کو دور کرتا ہے، چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ تو

باہ کے لیے مفید ہے، ہضم غذائیں اعانت کرتا ہے، مفرح قلب ہے اور طبیعت کو تکثیف رکھتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۲۔ ۵ تولے یہ عرق دن کو کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پی لیں۔ تھوڑا سا تھوڑا پی لیں۔

عرق شہ زور زائل شدہ طاقت کا ازالہ، غلط کاریوں سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کا ازالہ، اعضائے رسیہ کی تقویت، بیکار

کردہ اعصاب میں توانائی، روح اور تمام قوتوں میں ترقی، بدن میں جستی اور طبیعت میں فرحت، چہرے پر رونق و رنگت میں

کرتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۲ تولے عرق میں ایک تولہ مصری ملا کر استعمال کریں اور ایک گھنٹہ بعد پانچ دھو دینے لیں۔

نوٹ:۔ جریان کے مریض کو اس کا استعمال مناسب نہیں ہے۔

برہمن کی حرارت کو تسکین دیتا ہے، تپ و دق اور سوداوی امراض میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ۱۰ تولے عرق میں شربت نیلوفر ۲ تولے ملا لیں اور صبح باؤ ۵ ملٹے میں پیئیں۔

ق شیر مرکب

شربت روح افزا کے فارمولے کا ایک اہم جز ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے (مثلاً بطن کی وجہ سے) شربت روح افزا استعمال کر سکیں وہ اس سے شربت روح افزا کے پورے فائدے حاصل کر لیتے ہیں۔ باضم و مسکن مفردات سے تیار کیا جاتا ہے۔ اور کھانسی کا باضم ہے، مفرح ہے اور مقوی قلب ہے۔ درد سر کو رفع کرتا ہے۔ تازہ پھولوں اور ترکاریوں اور چیدہ چیدہ دواؤں سے ایک خاص طریقہ کے مطابق اکٹھا کیا جاتا ہے۔ آگ اس کے قریب نہیں جاتی۔ بھاپ پر عرق حاصل کیا جاتا ہے۔

یب استعمال:۔ صبح نہار ۵ تولے عرق پیا جاتا ہے یا جس وقت ضرورت ہو بعض لوگ اسے دودھ میں ملا کر بھی پیتے ہیں۔

طب قدیم کا ایک پرانا اور بڑا مفید نسخہ ہے جس سے عرق عنبر تیار ہوتا ہے۔ اس کے اجزاء پر نگاہ ڈالیے تو آپ کو مفرح قلب اور مقوی اعصابی، ریسہ اور مقوی ہضم چیزیں ملیں گی۔ ان کے ساتھ تازہ پھولوں کے عرق اور عنبر و زعفران کی لطیف آمیزش سب کے ساتھ ہندو کے مخصوص طریقہ تیاری نے عرق عنبر کو ایک بڑی عجیب چیز بنا دیا ہے۔ ہمدرد کا طریقہ تیاری عرفیات یہ ہے کہ دواؤں کو راست آگ نہیں دی جاتی بلکہ بھاپ سے گرمی حاصل کی جاتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ادویہ کے اجزاء پانی میں پورے پورے آجاتے ہیں۔ عرق عنبر دل و دماغ اور ہڈی کو قوت دیتا ہے۔ زائل شدہ قوت کو واپس لے آتا ہے۔ غشی دور کرتا ہے جسم سے کسی وجہ سے خون نکل جائے تو اس شعل سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے عجیب الاثر ہے۔

یب استعمال:۔ ۵ تولے عرق ذرا سی مٹھاس ملا کر یا ایسے ہی نہار منہ پیتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۲۔۲۔۲ تولے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

وحشت و دوسواس اور جنون وغیرہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ اعضائے ریسہ کو قوت دیتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۵ تولے سے ۱۰ تولے تک شربت انار مل تولے کے ساتھ پیئیں۔

ق فولاد اس عرق میں فولاد شاہل ہر جو جسم کے اجزائے عنصریہ اور اس کی کیمیائی ترکیب میں داخل ہے۔ عرق فولاد معدے میں رطوبت ہمدیہ (گیسٹرک جوس) کے ترشح کو بڑھا کر ہضم غذا کی زیادہ سے زیادہ استعداد پیدا کرتا ہے۔ بالقراس کو بھی اس کے فیمری کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور آنسو میں معویں (ارپ سین) بڑھا کر قوت باضم پیدا کرتا ہے۔ جگر و معدہ کی طاقت میں اضافہ کر کے عمدہ خون لڑتا ہے اور خون کے ترشح و ذات اور خون کی سرخی بڑھاتا ہے۔

یب استعمال ۱۔ ۵ تولے عرق میں ذرا سی مشکر ملا کر پیئیں۔ یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۲۔۲۔۲ تولے عرق پیئیں۔

خون کی حدت اور صفرائی تیزی کو دور کرتا ہے، تشنگی بجھاتا ہے۔ دم جگر میں نہایت مفید ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۱۲ تولے عرق استعمال کیا جائے۔

ق کاسنی

تفریح پیدا کرنا، دل کو قوت دینا، حرارت کو تسکین دینا یا خفقان کو دور کرنا ہو۔

عرق گرز سادہ

ترکیب استعمال :- دس تولے یہ عرق مصری ڈال کریں۔

عرق گرز عنبری بنسخہ کلاں - قلوب اور دماغ کو اور باہ کو قوت دیتا ہو۔ تفریح بخشنا اور چہرہ پر سرخی نمودار کرنا ہو خون صالح پیدا کرنا ہو۔ مقدار خوراک :- ۵ تولے۔

عرق گلاب

دل و دماغ اور معدہ کو قوت بخشنا، خفقان خارج و جگر و طحال کے لیے مفید ہو غشی اور بیہوشی کو دور کرنا، فساد مضم کی جلد اصلاح کرنا اور تشنگی کو زایل کرنا ہو۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے، تولے تک یہ عرق مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

سوداوی امراض میں نہایت مفید ہے اور مصفی خون بھی ہو۔ حرارت کو تسکین دیتا ہو۔

عرق مآالجبین ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے عرق ۲ تولے شربت عذاب میں ملا کر صبح دوپہر اور سہ پہر استعمال کریں۔

عرق مآالجلم مکوہ کاسنی والا جسم کو قوت دینا اور ام کو تحلیل کرنا اور معدہ و جگر کی اصلاح کرنا ہو۔ ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے یہ عرق شیوہ باریان ۵ ماشہ، شیوہ عسل ۵ ماشہ، غیرہ بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ گرم وادی اشیاء کا ہریر

عرق مآالجلم سادہ تمام جسمانی قوتوں کو ترقی دیتا ہو۔ اعضائے رئیسہ اور ادرار ح کو طاقت بخشتا ہو اور معدہ و جگر کے لیے مفید ہو۔ مقدار خوراک :- ۵ تولے۔

عرق مآالجلم عنبری بنسخہ کلاں دل و دماغ و جگر اور تمام اعضا کو قوت دیتا اور اپنا فرح انگیز اثر محسوس کرا دیتا ہو، قوت باہ کو تقویت دیتا ہو۔ اعضائے رئیسہ اور ادرار ح اور تمام قوتوں کو ترقی دینے کے لیے اس میں

خاص دعایت رکھی گئی ہو۔ زرد اثر، نہایت لطیف اور نفیس چیز ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے، تولے تک یہ مآالجلم صبح کو بوب کیر ۵ ماشہ یا دوا المسک معتدل جو ہر والی ۵ ماشہ شربت انار شیریں ۲ تولے کے ہمراہ استعمال کریں۔

عرق مرکب مصفی خون امراض سوداوی، پھوٹے پھنسیوں کو دور کرنا ہو۔ آشک و سوزاک میں مفید ہو۔ ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے یہ عرق شربت عذاب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق نیلوفر دل اور دماغ کو قوت دینا اور حرارت کو تسکین دینا، نزلہ اور دردمیں مفید ہو۔ ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے عرق شربت نیلوفر یا شربت انار ۲ تولے کے ساتھ ہیں۔

عرق ہرا بھرا دق نہایت خوف ناک اور سخت مرض ہو۔ مریض کی جان لے کر بچھا چھوڑنا ہو۔ جب یہ مریض پر پورا قبضہ کرے تو آرام ہونا مشکل ہو جاتا ہو اس لیے بہت جلد ایسے مریض کی خبر گیری کرنی چاہیے۔ مرض کے ترقی کرنے سے قبل اس کا علاج

کرنا چاہیے۔ عرق ہرا بھرا خدا کے فضل سے دق کے مریض کو سرسبز و شاداب بنا دیتا ہے۔ ممکن ہے، جگر اور پھیپھڑوں کو قوت پہنچاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے عرق شربت اعجاز یا شربت بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عروسک مقامی استعمال کی چیز ہے جو اندام نہانی اور رحم کی اکثر شکایتوں کے لیے تیر بہتر ہے، یہ اندام نہانی کے سیکڑے والے عضلات اور اس کی دیواروں کو قوی کرتی ہے اور مجلی کی غیر معمولی رطوبت کو خشک کر دیتی ہے۔

خمل الفرج (دوجیز) کے مخصوص افعال میں باقاعدگی پیدا کرتی ہو۔ استرخار ہبیل اور استرخار الرحم میں مفید ہو۔ سیلان فرجی، ہبیلی، عنقی اور ہبیلی کے لیے یقینی دوا ہے۔ عروسک احوال رحم کی تمام صورتوں میں نہایت مفید ہو۔ ترکیب استعمال: عروسک سفیج یا روئی میں لگا کر استعمال کی جاتی ہے۔

ع

غازہ حسن افزا یہ غازہ جلد کے اوپری طبق (بشرہ) کے اس طبق پر اثر انداز ہوتا ہے جس میں رنگت کے کیسے جھے رہتے ہیں۔ یہ رنگت کے کیسوں کو اوپر کی جانب بلند کر کے چہرے کی سیاہی کو کم کرتا ہو۔ بشرہ کو درست کر کے اپنی اجزات کو معمول سے زیادہ نکلتے نہیں دیتا۔ غدد عرقیہ کے فعل کو بڑھا کر خون کے کثیف اجزاء کو خارج کرتا ہے اور چہرے پر ملاححت و خوب صورتی پیدا کرتا ہے۔ غدد خمیہ کے وظائف کو درست کر کے جلد کو خوش نما بنا تا ہو۔ چہرے کے عضلات کی پرورش کر کے چہرے کی بدنامی دُور کرتا ہے۔ چہرے کا ڈرائی خون درست کر کے داغ و صیول، جھایتوں، مہاسوں اور پھینوں کو دور کرتا ہے۔ ترکیب استعمال: ۶ ماشے یہ غازہ پانی میں ملا کر رات کے وقت چہرے پر لگائیں۔ صبح منہ دھو ڈالیں۔

ف

فرزین مجلس تجربات ہمدرد نے جب سیلان الرحم کے علاج پر مسلسل تجربات کیے تو اس کے نتیجے میں فرزین تیار ہوئی۔ سیلان الرحم کے لیے یہ ضروری ہو کہ رحم اور متعلقات رحم میں جو دم ہوتا ہو اور جو حساسیت وہاں بڑھ جاتی ہو اس کا ازالہ کیا جائے، اور زائد رطوبات رحم کا اخراج کر دیا جائے۔ فرزین سیلان الرحم کے علاج میں ایک اہم اور ضروری کڑی ہو۔ فرزین کے بعد عروسک کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ساتھ ہے۔

فولادسیال ضعفِ معده و جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ بیماری کے بعد کی نقاہت کو جلد زائل کرتا ہو، جسم میں از سر نو تازگی و قوت پیدا کرتا ہو۔ کئی خوں اور خرابی خوں وغیرہ امراض میں اس کے فوائد حیرت انگیز ہیں۔ خوں کے کھج و افوں کی تعداد میں اضافہ کرتا ہے۔ ترکیب: کھانا کھانے کے بعد ہاتھ پانی میں ہیں۔

اقا

قرص اجامیہ موسیٰ بخار (طیریا) تحقیقات قدیم کی رو سے اخلاط اربعہ میں کسی خلط کے تعفن سے پیدا ہوا کرتا ہو لیکن تحقیقات جدید اس کا سبب ایک جرثومہ (انافلس) کو قرار دیا ہو جو چمچ کے کاٹنے سے انسانی جسم میں داخل ہو کر خون میں مل کر جاتا۔ قرص اجامیہ میں جدید و قدیم تحقیقات کو سامنے رکھ کر ایسے اجزاء ملائے گئے ہیں جو ان دونوں صورتوں میں مفید ہوں۔ یہ اخلاط کے تعفن کو بھی دور کرتا ہو اور طیریا کے جراثیم (پراسائٹس طیریا) کو بھی ہلاک کر دیتا ہو اور بخاروں کی نوبت پہلے دن روک دیتا ہو۔ دوسرے دن باری کارک جانا تو بڑا یقینی ہو۔ طیریا کے جراثیم کو جلد ہلاک کر کے تعفن الدم سے بچا لیتا ہو۔ جگر اور دماغ کی عروق شعریہ کو طیریا کے جراثیم سے پاک کر دیتا ہو۔ کونین کے ستر سے طیریا کے جراثیم ٹرائین سے بھاگ کر جگر میں چلے جاتے ہیں اور جگر پر کونین کا اثر نہیں ہوتا، اس لیے وہ جراثیم ایک خاص قسم کا زہر پیدا کر کے ان میں شامل کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں بخار لوٹ لوٹ کر آتا ہے۔ غرض قرص اجامیہ ان سب خرابیوں سے پاک ہے اور موسیٰ بخار (میلیریا) کا میاب، بیضر اور یقینی علاج ہو۔ قرص اجامیہ خون میں جراثیم طیریا کے سب طریقوں کو روک دیتا ہے۔ خون کے کریات حمر کو طیریا سے پاک کر بخار کی نوبت کو روک دیتا ہے۔

قرص صفر خارش کے لیے جہاں خارجی علاج ضروری ہے وہاں کھانے کی ادویہ بھی لازمی ہیں۔ قرص صفر خون کو صاف کرتے ہیں۔ ترکیب استعمال :- ایک ایک قرص صبح و شام پانی کے ہمراہ کھائیں۔
قرص ہلکی یہ دیکھنا ہضم میں کھانے کے بعد جو معدے سے گلے تک سوزش ہوتی ہے اسے دور کرتی ہیں۔ نہایت مفید ہیں۔ ترکیب استعمال :- کھانے کے بعد دو دیکھیاں کھائیں یا جب سوزش ہو دو دیکھیاں پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
قرص بندش خون اکثر اوقات مختلف راستوں سے خون اس کثرت سے بہنا شروع ہو جاتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ منہ سے خون آنے لگے یا رحم سے یا نگیر جاری ہو جائے غرض ہر قسم کے سیلان خون کو یہ قرص روک لیتے ہیں۔ ترکیب استعمال :- ضرورت کے وقت دو قرص تک پانی سے کھائیں یا روزانہ ایک قرص ہمراہ آپ تازہ دیں۔
قرص پودینہ معویٰ معدہ، ہاضم و ہستی ہیں۔ جگر کی اصلاح کرتے ہیں ہضم میں مدد دیتے ہیں۔ ترکیب استعمال :- دو دو دیکھیاں بعد غذا کھائی جاتی ہیں۔

قرص تیغودینہ حئی معوی یا مائیفائد کے لیے یہ قرص بہت مفید ہیں۔ اس قسم کے بخارات کے جو اثرات آنتوں پر پڑتے ہیں، ان کو یہ قرص جلد کر دیتے ہیں۔ آنتوں کو قوت پہنچاتے ہیں۔ موتی جھرو میں دالوں کو جلد نکالنے اور مریض کو تسکین دینے کے لیے قرص تیغودینہ بھر دو ترکیب استعمال :- بچوں کو ایک قرص دو دو بار اسے پانی یا عرق تیغودینہ دو تولے میں گھسکر دینا چاہیے۔ بڑوں کو دو قرص عرق تیغودینہ یا عرق گاؤزبان ۵۰ گ کے ساتھ دینے چاہیے۔

قرص جریان ہمدرد مطلب میں ان قرصوں کو لاتعداد مریضوں پر آزمایا گیا اور اکثر حالات میں انہوں نے ایوس مریضوں کو دیکھ کی طرح اور گھٹن طح کھا جانے والے مرض جریان سے نجات دلائی۔ دراصل یہ قرص ہزار ہا مریضوں پر تجربہ کر کے اور پھر ترمیم و تشخیص کے بعد بھی مریضوں پر آزمایا کرتا رہا ہے اور اب یہ تیر بہدف ہیں اور ان کو پولیہ اطمینان اور بھروسے کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ترکیب استعمال نہایت سادہ۔ چار قرص صبح و دو دو کے ساتھ یا رات کو سوتے وقت دو دو یا پانی کے ساتھ کھائیں۔

قرص سرطان

حب دق اور سل میں مفید ہیں۔ کھانسی کو نازل کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۳ قرص ہر روز شربت اچھا استعمال کریں۔

مقوی گردہ و مثانہ ہیں۔ کثرت بول کی شکایت رفع کرتے ہیں۔ جریان کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۲ قرص دودھ یا کسی مناسب ہر توکے ساتھ استعمال کریں۔

قرص سلاجیث

قرص سوزاک

یہ قرص سوزاک کے لیے اجزاء مرکب ہیں جو پیشاب زیادہ لاتے ہیں۔ سوزاک کی حالت میں اس بات کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ پیشاب زیادہ آئے تاکہ اس کے اثر سے پیشاب کی نالی صاف ہو جائے اور وہ دھل جائے۔ قرص سوزاک کے اجزاء زخم بہانے والے بھی ہیں۔ اس لیے یہ زخم کو جلد بھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ سوزاک کی ابتدائی حالت میں یہ قرص اچھا کام کرتے ہیں اور مرض کو دفع کر دیتے ہیں۔ ترکیب استعمال :- صبح کو پیچکے دودھ کے ساتھ ۴ قرص کھالیے جائیں۔ پہلی صبح چار قرص رات کو سوتے وقت کھالیں۔ گرمی کے موسم میں دہی کے توڑکے ساتھ کھالیں۔

قرص سیلان

سیلان الرحم کے لیے نہایت مفید ہیں۔ مقوی رحم بھی ہیں۔

ترکیب استعمال :- دودھ کے ساتھ ۲ قرص صبح یا شب دیجیے۔

درد سر وغیرہ کسی سبب سے ہولے عارضی سکون دیتے کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- بوقت ضرورت پانی یا دودھ کے ساتھ ۲ قرص دیجیے۔

سل دق اور تپ محرق میں مفید ہیں۔ خشک کھانسی کو دور کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ دیجیے۔

تبخیر کے لیے مفید ہے۔ معدہ اور جگر کی زائد حرارت کو اعتدال پر لاتی ہے۔ صفرا کی زیادتی کو دفع کرتی ہے۔ دائمی نزلہ، درد سر کی شکایت اس کے استعمال سے چند روز میں رفع ہو جاتی ہے۔ غذا کے ہضم میں مدد دیتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲-۲ قرص کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

دق اور تپ محرق میں مفید ہیں۔ دل کو قوت دیتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کرنے چاہئیں۔

گردہ و مثانہ کے ترقہ کو بہتر ہے اور گردوں کی بیماریوں میں نہایت مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۱ عدد یہ قرص حواش زرغونی، ماشے عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ دیجیے۔

منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ جلد اثر دکھاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

درد سر کو نازل کرتا ہے۔ درد شقیقہ میں نہایت مفید ہے۔ نزلہ کو بھی سود مند ہے۔

ترکیب استعمال :- قرص کو پانی میں گسکر پیشانی اور کنپٹی پر لپیٹ کریں۔

جب بھی تین چار دوستوں کی ضرورت ہو یا انھوں جبکہ صفر کے طبیکی علامات ہوں۔

ترکیب استعمال :- ۲ قرص سہل رات کو سوتے وقت دودھ یا تیم گرم پانی سے کھائیں۔

سمتو نیا (سکے مونیٹا، حصارہ ریزندہ کیو جیا، وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی صفائی کے لیے نہایت

آنتوں کی حرکت دودھ کو تیز کر کے قبض دور کرتی اور دست لاتی ہے۔ کان کے درد اور آشوب چشم کو جو بعض

قرص مثلث

قرص سہل

قرص ملین

رکھ دیتی ہے۔ ترکیب استعمال :- سوتے وقت نیم گرم پانی کے ساتھ ”حب بستی“ (بیڈلنز) کے طور پر کھائیں جس دن بیدار کھانے کا ارادہ ہو غذا ہلکی
انی چاہیے۔ مقدار خوراک :- ۳ سے ۶ سال تک ۱۲ گلیسے تک، ۶ سے ۱۲ سال تک ۱۲ گلیسے تک، بڑی عمر والوں کو ۲۰ گلیسے تک دینا چاہیے۔

ملوہ - آشوب چشم کے لیے مفید ہیں۔ آنکھ کی سرخی کو کاٹتے ہیں۔
ترکیب استعمال :- ۲-۲ قطرے صبح اور رات کو آنکھوں میں ڈالیں۔

”قلزم“ ایک ایسی کامیاب دوا جو بیماری اور آفت کے مروجہ پر اپنا حیرت انگیز اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ ذیل میں اس
مشہور و مقبول عام دوا کی مختصر ترکیب استعمال لکھی جاتی ہے۔

قلزم

درد سر :- پیشانی پر بادد کے خاص مقام پر تھوڑی سی دوا لے کر مالش کریں۔
نزلہ و زکام :- ایک دو قطرے ناک میں ٹپکائیں ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

ان کا درد :- قلزم کا ایک قطرہ چار قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔
ژھ کا درد :- دد کے مقام پر روئی کی پھریری سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو ۵ امٹ کے وقفے سے دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔
کھ کا درد :- آنکھ کے باہر پوٹوں پر دو قطرے مالش کریں۔

دوبلا :- تھوڑا سا روغن گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈالیں پھر اس کی مالش درد کے مقام پر کرنی چاہیے۔
یٹ کا درد :- سوٹھے میں یا سونکے عرق میں ۳-۴ قطرے ڈال کر دے دیئے چاہیں مگر ضرورت ہو تو بیس منٹ کے بعد دوبارہ استعمال کریں۔
جھ :- اس موقع پر اس دوا کے ۳-۴ قطرے عرق پودینہ یا گلاب میں ملا کر دے دیئے چاہیں۔ ضرورت ہو تو اسے آدھے آدھے گھنٹے بعد پیتے رہیں۔
ہال و پیش :- انار کا چھلکا تھوڑے سے گلاب یا پانی میں گھس لیں۔ اس میں دو قطرے قلزم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین مرتبہ پی سکتے ہیں۔
ملی اور رت :- انار کے پانی میں قلزم کے دو قطرے ڈال کر پییں۔

ست کا درد :- روغن سوم میں چند قطرے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ سرد ہوا سے محفوظ رکھیں۔
عیسا :- روغن سورنجان میں چند قطرے قلزم کے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ اس کے بعد پیٹ باندھ دیں۔
سار :- قلزم کو ہر قسم کے بخاریں مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی بدرقہ وقت ہرنہ بل سکے تو تین قطرے پانی میں ڈال کر
پی پی لیں۔

سے جلنا :- جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس جگہ قلزم پھریری سے لگا دیں۔ جلن رفع ہو جائے گی۔
یٹ :- جس جگہ چوٹ لگے قلزم کی مالش کریں۔

ارشش :- خارش کی جگہ قلزم لگائیں مگر تمام جسم میں خارش ہو تو سادہ تیل میں لیموں کا رس اھ قلزم کے چند قطرے ڈال کر مالش کریں۔
زہر بلا جانور :- زہر بلا جانور اگر کاٹے تو اس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر زخم سخت قسم کا ہو تو پھینگو اگر قلزم لگائیں اور گھی میں قلزم ۳-۴ قطرے
ملا کر دن میں تین چار مرتبہ دیں۔

عولن :- زائد طاعون میں بطور پیش بندی دن میں دو تین مرتبہ قلزم عرق گلاب میں ملا کر پیتا چاہیے۔ طاعون کی گھٹیوں پر قلزم لگانا چاہیے۔
س کے امراض :- قلزم بچوں کے امراض میں بھی پائے عجیب و غریب اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہتا۔ دست آنا، پیاس، دانت لگنے اور دیگر امراض وغیرہ
بہت جلد نجات دیتا ہے۔ بچوں کو ایک قطرہ دینا کافی ہے۔

فیروطی آرد کرستنه درد پہلو ضیق نفس اور نمونہ کے لیے بہت مفید ہو۔
ترکیب استعمال ۱۔ بقدر ضرورت گرم کر کے لاش کریں۔

اکٹا

کافور سیان

یہ کافور اعلیٰ درجہ کا مرکب ہے۔ بسل و دق میں نہایت مفید ہے۔ جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ فساد ہوا کے ضرر سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔ د اور مہضہ کے نپٹنے میں اس کا استعمال بطور حفظہ اہتم ہے سخت متعدی مرض سے حفاظت بھی ہو۔ نفث الدم (خون تھوکنے) پر فوری اثر دکھاتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۴۔ ۵ قطرے پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔

کحل الجواهر

پتھر موتی، مشک اور جواہرات سے یہ سرمہ تیار کیا جاتا ہے۔ اجسام رباطیہ پر مقوی اثر ڈال کر بینائی بڑھاتا اور اصل سے برقرار رکھتا ہے۔ حصہ مجوذہ (آپٹک نرؤ) اور آنکھ کے تمام ہمدول کے افعال کو درست رکھتا ہے۔ رطوبت جلیدیہ (دکریٹے لائن لنز) کو دھندلا ہونے سے بچا کر موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ روزانہ معمولاً لگانے سے آنکھیں ہمیشہ تندرست رہتی ہیں اور بینائی کمزور نہیں ہونے پاتی۔

کحل سبض

آنکھ کے جلے پھولے اور ناخونہ کو کاٹتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ صبح اور رات کو آنکھوں میں لگائیں۔ ترش اشیاء سے پرہیز۔

کحل چکنی دوا

یہ دوا نزول الماء کے لیے مفید ہے۔ دھند، جلے اور پھولے کو کاٹتی ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ ایک ایک سلائی دن میں دو وقت لگائیں۔

کحل شفا

دنیا میں آنکھیں بڑی نعمت ہیں۔ آنکھوں کی قدر انسان کو اس وقت ہوتی ہے جب کسی قسم کی تکلیف پیدا ہوتی ہو ورنہ کچھ قدر حفاظت نہیں کی جاتی جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تعدی سی عمر میں کمزوری بصارت کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ جینک کے خور ہو جاتے ہیں۔ یہ سرمہ ہم نے خاص طور پر پیش قیمت اجزاء سے تیار کیا ہے جو تمام امراض چشم میں مفید ثابت ہوا ہے۔ بینائی کو نہایت طاقت بخشتا ہے۔ نیز جالا، پھولا، ناخونہ، خارش، نزول الماء وغیرہ کی شکایتوں کو رفع کرتا ہے اور خاص طور پر آنکھوں کو قوت بخشتا ہے۔ عجیب غریب چیز ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ اس کی دو دو سلائیاں آنکھوں میں لگائیں۔

کرمار

کرمار میٹھ کے ہر قسم کے کیڑوں کے لیے مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔ چنانچہ:
کچھوڑوں کے لیے ۱۔ کرمار کے ۲ قوس (پوری مقدار) رات کو سوتے وقت تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ رات کا کھانا اس دن بالکل نہ کھایا جائے۔ صبح کو اٹھ کر سوا تو لے (آدھا ادونس) نمک سہل (مگنیشیا سلف) آدھ پاؤ پانی میں گھول کر پی لیں۔ اگر تک سہل نہ ملے تو سنا ۵ ماشے اور سونف ۵ ماشے کو پاؤ پانی میں چوش دیکر چھان کر پی لیں۔ سنا کے جو شانہ میں مٹھاس نہ ملائیں البتہ تھوڑا سا نمک ڈالا جاسکتا ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے میں دوسرے دست آجائیں گے اور ان میں کچھ ابھی نکلے گا۔ اس کے بعد ایک دن چھوڑ کر پھر کرمار کے دو قوس اور پکی ترکیب کے مطابق کھائیں اور دوسروں کی دوائیں اگر کوئی کچھ اپیت میں اور ہوگا تو وہ بھی نکل جائے گا، پھر امتیاطاً کرمار کی دوسری خوراک ایک دن کے بعد اور پکی ترکیب کے مطابق لیں۔

کچوروں کے لیے کھانا رکھی ہی تین خوراکیں کافی ہیں۔ دستوں کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہیں کھانا چاہیے۔ پیاس لگے تو سوڈا واٹر یا سولف کا حرق پینا جا سکتا ہے۔ پھر معمولی غذا کھائی جا سکتی ہے لیکن مٹھاس اور چکنی چیزیں بہت کم ہوں۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کیا جا سکتا ہے۔

ہک کیڑوں کے لیے۔ ہک کیڑوں کے لیے بھی کرتار کی وہی ترکیب ہے۔ البتہ رات کو دو کھانے کے بعد ۹ ماشے اجوائن دیسی پاؤ بھر پانی میں جو ش دیگر اور چھان کر پٹی جائے۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کیا جا سکتا ہے اور احتیاطاً دو چار پانچ بار تک استعمال کی جا سکتی ہے۔

چرنوں یا باریک کیڑوں کے لیے۔ ان کیڑوں کے لیے بھی کرتار کچوروں کی ترکیب کے مطابق استعمال کی جائے گی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کے پتوں کے جو شانڈے کا حقہ کرنا بھی ضروری ہے۔ نیم نہ ملے تو نمک کھانے کا ایک ٹیبل اسپون بھر (۹ ماشے) پاؤ بھر نیم گرم پانی میں ملا کر حقہ کیا جائے۔ حقہ پتوں کے دن نہیں کیا جائے گا۔ باقی تمام دنوں میں جب تک علاج جاری رہے حقہ روزانہ دیا جائیگا۔ ان کیڑوں کے لیے وقفہ چار دن کا ہونا چاہیے۔ پاخانہ کی جگہ تخلیق ہو تو وہاں نیم کا تیل لگایا جائے۔ عموماً پانچ وقفہ کے استعمال سے یہ کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

کدو والے۔ ان کیڑوں کا علاج کرتار سے شروع کرنے سے پہلے دس دن تک غذا کم کر دی جائے۔ بہتر یہ ہو کہ دودھ اور سبز لوبوں پر گزر کر کی جائے۔ اس کے بعد قرض ملیں یا کوئی دست آور دو رات کو کھائیں۔ پھر ان میں وہی ملکی غذا کھائی جائے اور رات کو کرتار کے دو قرض کر لیے کے جو شانڈے کے ساتھ جس میں قدر سا نمک ڈالا گیا ہو کھائیں۔ کرپلا نہ ملے تو نیم گرم پانی میں ذرا سا نمک ڈال کر پیئیں۔ صبح کو نمک سہل یا سنار کا جلاب اور پکی ترکیب کے مطابق لیں۔ دست گرم پانی کے برتن میں کریں تاکہ اسے چھان کر دیکھا جاسکے کہ کدو والے کا سر نکلا یا نہیں۔ اگر پہلی وقفہ سر نہ نکلے تو پانچ دن کے بعد پھر رات کو دست آور دو لیں اور دوسری رات کو کرتار اور پکی ترکیب کے مطابق کھائیں۔ چار پانچ بار دو استعمال کرنے سے اس سخت مرض سے پوری نجات مل جاتی ہے۔ وقفہ ہر خوراک دو لے بعد پانچ دن رکھا جائے گا۔ کرتار کی خوراک مختلف عمر کے مریضوں کے لیے یہ ہے۔

جوانوں اور پوری عمر کے مریضوں کے لیے ۲ قرض۔ ۳ سال سے ۱۲ سال تک کے بچوں کے لیے ایک قرض۔ ایک سال سے ۲ سال تک کے لیے ۱ قرض۔ ایک سال تک کے بچوں کے لیے ۱ قرض؛

سہل کے بعد کچھ دنوں تک ہلکی غذا کھائی جائے۔ زیادہ مٹھاس سے پرہیز کیا جائے۔ پیاس کے وقت دن میں ایک دو بار سوڈا واٹر بھی پینا چاہیے۔ یہ لہل اور ترکاریاں پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کو دور کرنے کے لیے خصوصیت سے مفید ہیں۔ انار، آڑو، پھلی، مٹھائی، خرفہ اور کرپلا۔

کشتہ جات

آسانی کے لیے کشتوں کے قرض بھی تیار کیے گئے ہیں۔ ایک قرض خوراک مقرر ہے۔ اب اختیار ہے چاہے قرض منگائیں، چاہے کشتہ ہل صورت میں منگائیں۔

کشتہ ابرک سفید دمہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ بدردہ شہد خالص۔

مقدار خوراک ۱۔ ایک کھج۔

کھانسی و دمہ میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال دو چاول سے چار چاول تک یہ کشتہ شہد میں ملا کر چائیں۔

فالج، لقوہ، کھانسی، سہمہ اور خرد و غیرہ امراض کو دفع کرتا ہے اور ضیق النفس کے دورے کو فوراً روک دیتا ہے۔

ترکیب استعمال ۲۰ چاول یہ کشتہ ایک تولہ شہد میں ملا کر سو گھنٹہ استعمال کریں۔ حش اور نفیل چیزیں نہ کھائیں۔

کشتہ ابرک سیاہ

کشتہ ابرک کلان

کشتہ طلا خورد

اصناف سے رئیس کھلاقت دیتا اور حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی باہ ہو۔
ترکیب استعمال: ۲ چاول کشتہ کھنن ایک قرص میں ملا کر کھائیں۔

کشتہ طلا کلان

دماغ اور دماغ کے رقبہ حتیٰ و ذہنی کو قوت دیتا ہے۔ حرارت غریزی راہیمیل ہیٹ، کی حفاظت کرتا ہے۔ قوت چولانی
دواخی ٹیلٹ، کو طاقت دے کر امراض کے حملوں سے بدن کو بچاتا ہے۔ مراکز عصبیہ کے افعال کو تیز کر کے باہ میں
ہجان نمایاں کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ معدے کی عقلی حرکات میں اضافہ کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ایک قرص بالائی یا کمین میں یا دوا المسک معتدل ۶ ماشے میں رکھ کر دودھ کے ساتھ کھائیں۔

کشتہ طلا مرواریدی

دماغ کے خاک مانے کو بڑھا کر اعلا دماغی مراکز کو قوت دیتا ہے عقل و شعور، ادراک اور حسی تاثرات و محسوسات
کو تیز کرتا ہے۔ قلب شریان قلب، بطون قلب اور قلب کی دیواروں کو طاقت بخشتا ہے۔ تغذیہ و تنقیہ
کے نظام کو درست کرتا ہے۔ اعصاب کے مراکز اول و ثانی کے نقائص کی اصلاح کر کے باہ میں حرکت پیدا کرتا ہے۔ پھیپھڑے کو طاقت دے کر تدریج کوڑھ
ہے۔ جراثیم بسل کو مارتا ہے اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ لغت الدم میں جو پھیپھڑوں کی سندش یا قرحہ یا حلق اور جگر اور ہوا کی نالیوں کی ہاریک شریان
کے پھٹ جانے سے ہو مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ایک قرص بالائی میں رکھ کر یا نیمرو مروارید ۶ ماشے میں ملا کر کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ عقیق

بسل (پلوریسی ٹیوبریکولوس) میں جس میں پھیپھڑوں میں قرحہ ہو کر غار پڑ جاتے ہیں اور تنوک میں خون اور پیپ کے لگتی ہوئی کشتہ
نہایت مفید ہے۔ یہ زخم کو بھر دیتا ہے۔ قلب کی دیواروں کو بھی قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ایک قرص ۶ ماشے نیمرو گاؤڈ بان عنبری میں ملا کر کھائیں۔

کشتہ فولاد

فولاد (سٹیل) کے بڑے سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کشتہ جگر کو قوت دے کر اس کے تولید خون کی تکمیل کرتا ہے۔ معدے کے طبقات
عضلات کی حرکات درست کرتا اور اس کے مختلف غد کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سفید ذرات سرخ ذرات میں تبدیل کرتا ہے۔ خون کو
سرخ اور صاف کر کے طاقت دینے والی دوا ہے۔ خون کی سرخی بڑھا کر رقت خون اور عام کمزوری میں مفید ہے۔ چہرے کو سرخ و سفید بناتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ جوارش بسا سے ۶ ماشے یا جوارش جالینوس یا دوا المسک معتدل جوارش والی ۶ ماشے میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی معدہ میں نہ دیں
دوران استعمال میں ترشی سے پرہیز۔ مقدار خورد اک ۱۔ جڑی عروالوں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

کشتہ فولاد سرد

معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مناسب۔ بدرقہ دوا المسک معتدل سادہ۔

کشتہ فولاد سونے چاندی والا

فولاد کا یہ مرکب کشتہ دل و دماغ اور جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے۔ چہرے کو
سرخ و سفید کرتا ہے۔ ضعف معدہ اور جگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ جسم کو فرو کرتا ہے۔ مقوی غذا نہیں
جزو بدن بناتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ ترکیب استعمال: ۱۔ ۲ چاول یا ایک قرص دوا المسک معتدل جوارش والی یا بسوب کبیر یا جوارش جالینوس
میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز کر دے۔

کشتہ قرن الابلح بلغمی کھانسی اور خناری کے لیے مفید ہے۔ بدقہ خمیرہ گاؤزبان غنبری جواہر والا مقدار خوراک : ۳ چاول

کشتہ قلعی رائے تیار کیا جاتا ہے۔ غده مذی پر پھیٹ گلینٹ اور دیگر اعضاءے تناسل کی جس کو کم کر کے سرعت اور اجتنام کو دور کر کے غده مذی وغیرہ کو قوت دیکر باہ کو بڑھاتا ہے۔ معدے کو بھی طاقت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :۔ باہ کو بڑھانے کے لیے بوب کیرہ ماشے میں ملا کر جھکو کھلائیں۔ جریان، سرعت اور اجتنام کو روکنے کے لیے مجون آدرا ایک تولہ میں ملا کر مزہ کو سونے دقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی سے پرہیز۔ مقدار خوراک :۔ بڑی عمرواں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔

کشتہ گنودنی آشک وجہ المفاصل اور عرق النساء میں مفید ہے۔ بدقہ منٹے کا دانہ مقدار خوراک :۔ ۳ چاول

کشتہ مثلث جریان کے لیے مفید ہے، مادہ تولید کو بڑھاتا اور غلیظ کرتا ہے۔ قوت مردی کی حفاظت کرتا اور جگر کو قوت پہنچاتا ہے ترکیب استعمال :۔ ۲ چاول یکشتہ مجون آدرا ایک تولہ یا کمسن ایک تولہ میں ملا کر کھائیں۔

کشتہ مرجان جواہر والا آرم عقل یعنی دماغ کے خاکی مادے کو بڑھا کر حس تاثرات و محسوسات کو تیز کرتا ہے۔ اجسام رباطیہ کو قوت دیکر بینا کرتا ہے۔ دل و جگر کو بھی طاقت دیتا ہے۔ دماغ کی کمزوری کو دور کر کے نیز نزلہ و کھانسی اور درد سر کو جو ضعف کے باعث ہوتی ہے، دور کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :۔ ۱ یا ۲ قرض ۱ ماشے خمیرہ گاؤزبان غنبری میں رکھ کر کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ مرجان سادہ دل کو قوت دیتا ہے اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ ترکیب استعمال :۔ ۲ چاول یکشتہ خمیرہ گاؤزبان جواہر والا ماشے یا خمیرہ گاؤزبان سادہ اقلہ میں ملا کر استعمال کریں۔ معدے کو قوت دیتا ہے اور جگر کے لیے بہت مفید ہے۔ اعضاءے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ ترکیب استعمال :۔ ۲ چاول یکشتہ جوارش بسا بسا ماشے یا جوارش جالینوس ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔

کشتہ مروارید رجم، طبقات رجم اور رجم نیز عورتوں کے خستین الرحم کو قوت دیتا ہے اور سیلان الرحم کی تمام اقسام، سیلان فرجی، سیلان سیلان رجم کو دور کرتا ہے کیستہ المنی کے دغذغہ کو دور کر کے مردوں کے جریان اور اجتنام میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ دماغ اور بطون طاقت دیتا ہے۔ حرارت غریزی، فیمل میٹ، کی حفاظت کرتا ہے۔ قوت حیوانی (روائی ٹیلٹی) کو بڑھاتا ہے۔ ترکیب استعمال :۔ ایک قرض ۱ ماشے مطرغ خاص یا خمیرہ گاؤزبان غنبری میں رکھ کر مزہ کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ نقرہ اعصاب و عضلات جسم کو طاقت دیکر حتی و چالاک پیدا کرتا ہے۔ اعصاب شریک اور عصب راجح کو قوی کر کے جگر و معدہ کی کدفع کرتا ہے اور طبیعت صری کے ترشح کو بڑھا کر عصار اور صبرک بڑھاتا ہے۔ دماغ اور مثانہ کو قوی کرتا ہے اور مرکز اطفال و مرکز ثانی و مرکز طبع و مرکز فکر و مرکز حرکت و مرکز رائیہ ترکیب استعمال :۔ ایک قرض ۱ ماشے ذوائ المسک معتدل جواہر والی میں یا جنس بالائی میں رکھ کر یا ایسے ہی پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

کشتہ نقرہ جدید تمام اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا، فعل ہضم کو قوی بناتا، مقوی باہ ہو اور مادہ تولید کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ روح میں لطافت پیدا کرتا ہے اور چند ہی روز میں چہرے کو ناروغ بنادیتا ہے۔

ترکیب استعمال ۲۰۰ چاول یکشتہ لبوب کبیرہ، طعنا و قارۃ المسک جواہر دال ۵ ماشے یا خیمہ کا توڑ بان جواہر دال ۵ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔ تڑپی سے ہر روز۔

ا ج ا

گلقد سیونی خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔

گلقد کلاب ترکیب استعمال ۱- ۲۰۰ تولے ہرق گاؤ زبان ۵ تولے عوقید شکہ قلعہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

گندھک سیال مملین ہو، مقوی صفا و جگر ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ۲۰۰ تولے گلقد شیرہ بادیان ۵ ماشے، مویر منٹے ۹ دانے پیس کر اس کے ساتھ استعمال کریں۔

جسم کے زہریلے مواد کو زائل کرتا ہے۔ فسادِ خون کو مفید ہے، پیدل کے کیڑوں کو ہلاک کرتا، بھوک لگاتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ۴۰۰ قطرے ۵ تولے پانی میں حل کر کے استعمال کریں۔

ا ل ا

لبوب عظم اعضائے مولدہ میں جدت بڑھ جانے یا ان کے فعل میں کسی وجہ سے خرابی آجانے کی صورت میں منی کے قوام میں فرق ہو جاتا ہے اور وہ پتلی پر جاتی ہے۔ لبوب عظم اعضائے مذکورہ کو قوت پہنچاتا ہے اور ان کو اعتدال پر لاتا ہے۔ غدہ قدامیہ کو قوت دیتا ہے اور اسی لیے اساک کی قوت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس میں قوت دینے والے اجزاء بھی شامل ہیں، مثلاً توڑی ند داوڑ ثعلب مصری، مشک اور زعفران وغیرہ۔ اس لیے یہ مقوی بدن ہے۔ ہاضمہ پر اس کا برا اثر نہیں پڑتا۔ کیونکہ مصلح اجزاء ساتھ ہیں۔ قوت باہ کو قائم رکھتا ہے۔ اسے ہر موسم میں اطمینان سے استعمال کرایا جاسکتا ہے اطباء اور دید صاحبان اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

لبوب کبیر گھریلو چڑوں کے دماغ قیمتی ادویہ اور مشک وغیرہ کا مرکب ہے۔ مراکز اعصاب اور بلخ نیز دل کو طاقت دیتا ہے۔ آلات تناسل پر محرک اثر ڈال کر باہ بڑھاتا ہے۔ خصیوں کے طبقات بمضہ خصیوں کے چھوٹے لوٹھروں اور انابیب المنی کو قوی کر کے مادہ تولید کی پیدائش کے عمل کو بڑھا دیتا ہے۔ گردوں اور کلاہ گردہ کے افعال کو صحیح اور تیز کرتا ہے۔ غدہ خفایہ کے نقائص دور کرتا ہے اور اسے اپنا مخصوص جوہر پیدا کرنے پر تیار کرتا ہے۔ غرض جو رطوبتیں جوان رہنے کے لیے ضروری ہیں وہ پیدا ہوتی ہیں انہیں قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱- اس کی ایک خوراک تنہا یا کشتہ ملا ۲۰۰ چاول ملا کر مع کھائیں۔ ۱۰ روپے سے ہمداد اللحم ۵ تولے نوش کریں یا صرف دھندہ ہیں۔

مقدار خوراک ۱- بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

لرزین

یہ ملیرے ایک ایک جڑوں کو خواہ وہ جگر میں چھپا ہوا ہو یا تہی میں ڈھونڈ لیتی ہے اور مار ڈالتی ہے۔ لکزین میں دو خاص صفتیں ہیں ایک یہ کہ اس کے استعمال سے ملیرے کے مریضوں کو کامل شفا ہو جاتی ہے، دوسری خصوصیت یہ ہے کہ جو لوگ اسے بطور پیش بندی استعمال کر لیتے ہیں وہ ملیرے کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے اجزاء جسم اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ملیرے کے ہر حملے کو ناکام بنا دیتے ہیں۔

برسات کے دنوں میں جب ملیرے کا زور ہو تو آپ لکزین کو خود بھی استعمال کیجیے اور گھر کے دوسرے افراد کو بھی استعمال کرائیے۔ لکزین ہر سال ہزاروں گھرانوں میں استعمال کی جاتی ہے؛

لعوق

لعوق آب تربوز والا یہ لعوق بل اور خشک کھانسی کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۔ اولے یہ لعوق کھانسی کے لیے عرق گاؤزبان ۱۲ تولے اور سل کے لیے عرق شیراز تولے عرق بازنگ۔ اولے کے ساتھ استعمال کریں۔ تنہا بھی استعمال کیا جاتا ہے گرم وادی اشیا سے پرہیز۔
لعوق آب نیشکر والا سل اور خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ پھپھڑوں کو قوی کرتا ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۔ اولے یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
لعوق بادام مقوی دماغ ہو، سینہ کی خشکی کو رفع کرتا ہے اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۔ اولے شب کو سوتے وقت استعمال کریں۔
لعوق بہدانہ نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے، حرارت کو کم کرتا ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۔ اولے یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔
لعوق ربوی ضیق نفس کے لیے بہترین چیز ہے۔ دودھ کی کمی میں، ماشے لعوق ندر سے پانی میں گرم کر کے دینے سے دور رکھنا اور بلبل باسانی خارج ہو جاتا ہے۔ جب بھی سانس میں تنگی اور بوجھ ہو، لعوق ربوی استعمال کریں۔
لعوق سپستان نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ بلغم سے سینہ کو صاف کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے سے اولے تک یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے میں جوش دیکر شب کو سوتے وقت یا تنہا استعمال کریں۔ ترش وادی اشیا سے پرہیز۔
لعوق سپستان خیارشنبری نزلہ زکام، کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ سینہ کو صاف کرتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے سے اولے تک یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب دوی کے ساتھ استعمال کریں۔
لعوق شہیقہ کالی کھانسی کے لیے مفید ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۔ ۳ ماشے سے ۱۶ ماشے تک دیا جاتا ہے۔
لعوق ضیق نفس دھڑکے کے لیے مفید ہے، ذائقہ کے اعتبار سے خوشگوار ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۔ اولے یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

لعوق کتاں

لعوق معتدل

لعوق نزلی

دومہ کے لیے مفید ہو۔ سینہ کی جلن کو دفع کرتا ہو۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اولہ یہ لعوق عرق گاؤ زبان ۱۲ اولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز۔

نزولہ نز کام اور کھانسی کو فائدہ دیتا ہو۔ نزولہ حار کی تغلیظ کرتا ہو۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اولہ یہ لعوق عرق گاؤ زبان ۱۲ اولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز

نزولہ کے لیے مفید ہو۔ نزولہ کی وجہ سے جو کھانسی ہو جاتی ہو اس کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اولہ لعوق عرق گاؤ زبان ۱۲ اولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

۱۴۱

مالتی بسنت

آنسوؤں کی تشبی و انقباضی حرکات کو کم کرتی ہو۔ آنسوؤں کی حرکات دودھ کو معتدل بناتی ہو اور آنسوؤں کے خدو خدو جاذبہ

(سالٹری گلیٹنڈز) نیز عروق جاذبہ کو طاقت دیتی ہو۔ ذرب و غلطہ ذرب مزمن (اسپرو) میں جو دست آتے ہیں

اور منہ اور زبان میں دلنے ہو جاتے ہیں، اس کے لیے مالتی بسنت بہت مفید ثابت ہوتی ہو اور رفتہ رفتہ معدہ کے طبقات کو قوت دیکر اسہال کو روکتی

ترکیب استعمال :- ۱۔ اقرص عجون سنگدنہ مرغ، ماشے میں رکھ صبح و شام کھلائیں۔ مالتی بسنت کے قوس بھی تیار ہوتے ہیں۔

مانعی

کمزور اور بیمار عورتوں کی طبی ضرورتوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد و اخانہ کراچی نے برتھ کنٹرول یعنی ضبط تولید کے لیے ایک نہایت

کامیاب اور مبصر دوائی کے نام سے تیاری کی جو بعض عورتیں خلقی طور پر کمزور و نحیف ہوتی ہیں یا ان کے عظم خانہ کے جوف میں اتنی وسعت

نہیں ہوتی کہ بچہ پردش پا کر آپریشن کی صعوبت کے بغیر پیدا ہو سکے بعض اوقات عظم خانہ کا جوف (پلوس) اتنا تنگ ہوتا ہو کہ پیدا کرش کے وقت بچہ کاسراس

میں پھنس جاتا ہو یہ تمام باتیں سخت خطرناک ہیں۔ مانعی ان تمام خطرات سے بچا لیتی ہو جو نالوازی میں ہستقرار حمل اور اولاد ولادت کی تکلیف یا حوض خانہ (پلوس)

کی تنگی کے باعث پیدا ہو سکتے ہیں۔ مانعی انعقاد لطفہ کے تمام امکانات کو باطل کر دیتی ہو حمل حقیقت میں بیفتہ النساء (اڈوم) اور مکھڑیا چاندیہ (لاپٹھوڑھا)

کے جس اتصال کا نتیجہ ہے۔ یہ اتصال قاذف نالی کے آزاد سرے کے پاس سے ہوا کرتا ہو۔ مانعی بیفتہ النساء اور مرد کے جنایات منویہ کو جلنے سے روک دیتی ہو اور انہیں

ہلاک کر دیتی ہو اور دوران سفر میں یعنی رحم تک پہنچتے پہنچتے یہ بیکار اور مردہ ہو جاتے ہیں۔ باوجود اس کے مانعی میں کوئی ایسی چیز شامل نہیں جو جو رحم کی فحشاء سے

محاطی اور عنق الرحم اور جہل میں کسی قسم کی خراش یا اور دم پیدا کرے۔ مانعی ضبط تولید کے تمام جائز مواقع پر پورے اطمینان اور اعتماد کے ساتھ استعمال کیا جاسکتی ہو۔

ماہواری جسم میں شدید تکلیف کو دور کرتی ہے۔ ۱۔ اکثر خواتین کو ان کے رحم کی کمزوری یا

خصیتیں رحم کے فعل کی خرابی کی وجہ سے ایام کے زمانے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہو جس کا جوڑ جڑوٹ جاتا ہے۔ پیٹ

میں شدید کرب دینے جینی ہوتی ہو۔ دن صاف نہیں ہوتے۔ غرض ایسی شدید تکلیف کہ برداشت سے باہر۔ ایسی خواتین کے لیے ماہواری بھی مفید ثابت ہوتی

ہے۔ یہ رحم کو طاقت دیتی ہو اور خصیتیں رحم کی اندرونی رطوبت کا رساؤ اور جدال پر لاتی ہو۔ اس سے رکھا ہوا خون ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے اور

عورتوں کو سینے کی اس تکلیف سے آسانی کے ساتھ نجات مل جاتی ہو۔

ماہ الذہب ماہ الذہب عضلات و اعصاب کو قوت دیکر حرارت غریبی پیدا کرتا ہے اور مرکز عصبیہ نیز حسب اوج کو طاقت بخشنے معصرہ کے ترشح کو بڑھا دیتا ہے۔ اس لیے غذا کی خواہش اور مضام کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ دماغ نیز قلب اور جگر کی کمزوریاں دور کرتا ہے۔ خون کے ذرات کو ہوشیار کر کے امراض کے جراثیم کو رفع کرتا ہے۔ ذی دلیل میں خمیرہ اور شیم حکیم ارشد والا یافقر شیخ الرئیس کے ساتھ ماہ الذہب کہنے سے ایک خاص قسم کی مناعیت پیدا ہوتی ہے۔ مراکز عصبیہ پر بھی اس کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ اس لیے باہ کو بھی بڑھانے کے لیے سونے کو استعمال کیا گیا ہے کہ فوٹوکلین میں جذب ہو کر اپنی تاثیرات ظاہر کرتا ہے۔ پرانے بخار کو رفع کرتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ وجع المفاصل میں اس کے لیے سے دندوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۴۔ ۴ قطرے پانی کے ساتھ ملا کر پییں۔ عرق محلاب یا عرق عنبر میں ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔

ماہ الصحت جسم میں قوت حیات (وائٹل فورس) کی حفاظت کرنیوالے اس دوی کو اب بہت سی ترکیبوں سے پی سکتے ہیں۔ لہٰذا جنہ خواص کے باوجود بالکل بے ضرر چیز ہے۔

ماہ الصحت کی بڑی خوراک دھانی تولے یا ایک ادس کی بڑی کچھ ملائے بھی آپ یہ عرق صبح و شام یا جس وقت جی چاہے پی سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اسے سادہ شربت 'دودھ' 'لسی' یا کسی اور پینے کی چیز میں ملا کر پییں۔ قوت حیات کی حفاظت اور دوسروں کی مختلف تکلیفوں سے بچنے کے لیے صحت کی دوا خوراکیں صبح و شام استعمال کرنی کافی ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو دن بھر میں تین خوراکیں بھی دی جا سکتی ہیں لیکن چوتھی خوراک ہر استعمال نہ کریں۔ جن لوگوں کی قوت حیات کمزور ہو وہ بھی مناسب بدرقوں کے ساتھ صبح و شام ماہ الصحت ۲۔ ۲ تولے کی مقدار میں کسی وقت موسم کی شدت کی وجہ سے طبیعت گرتی ہوئی معلوم ہو تو بھی ماہ الصحت ۲ تولے کی مقدار میں کسی مناسب پینے کی چیز میں ملا کر پی یا بیماری سے اٹھ جانے کے لیے کمزور لوگوں کے لیے بھی صبح و شام ماہ الصحت دودھ وغیرہ میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ بیماری سے نکلنے والوں کی قوت سنبھالنے کے لیے ماہ الصحت کی ایک ہی خوراک اپنا اثر دکھانے کے بغیر نہیں رہتی۔

جن لوگوں کی طبیعت کھانا کھانے کے بعد گر جاتی ہو انہیں ماہ الصحت کی ایک خوراک غذا کے بعد پی لینی چاہیے اور جن لوگوں کی بھوک کسی بند ہوگئی ہو انہیں ماہ الصحت کی ایک خوراک کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے پی چاہیے۔

ماہ الصحت بالکل بیضرر دوا ہے۔ دودھ پینے بچے سے لیکر سو سال کے بڑے تک کو اسے بے خطر دیا جا سکتا ہے۔

بچوں کو ۳ ماہ سے ۲ تولے تک ماہ الصحت دودھ وغیرہ میں دینا چاہیے۔ اس کے لیے جس کی بھی کوئی قید نہیں۔ عورتیں ہر حالت میں استعمال کر سکتی ہیں۔ حمل کے زمانے میں قوت حیات کو قوی اور برسرِ کار رکھنے کے لیے ماہ الصحت سے بہتر اور نفیس شاید ہی کوئی دوا مل سکے۔

ماہ اللحم و دواتشہ ہمدردی و مصلحتات و خوراک بعد از صبح کے ان نقص کو دور کرتا ہے جو تیاری کے پرانے طریقوں کی وجہ سے پیدا ہوا تھے۔ اب اس کے جدید کے خاص پہلو یہ ہیں: (۱) پھل اور سبز پھل و ملائم خوراک کے ذریعہ ان کے ضروری اجزاء حاصل کیے جاتے ہیں۔ (۲) گوشت کو کشید کرنے کے بجائے اسے نظام معمر کے ذریعہ سیال کر دیا جاتا ہے جو آسانی سے دماغ میں جذب ہو جاتا ہے۔ اس طرح ہمدرد کا ماہ اللحم ایک غیر معمولی مائیک اور انتہائی صحت بخش مرکب بن گیا ہے۔ اس کے علاوہ طریق ہائے تیاری سے خلعت بھی اور بہتر ہے۔ تمام اعضائے ذیہ، دل، دماغ اور جگر وغیرہ کو قوت بخشنا اور ان کو تباہ کر کے باہ کی کمزوری کا قلع بچ کر ہمدرد کے ماہ اللحم خصوصیت ہے جو صاحب امراض میں مبتلا ہوں، پانچ تولے دواؤں، ماہ اللحم بھی نہیں۔ صبح کو اٹھ پینے والے کو سچے میں ملا کر پییں، یا پہلے ماہ اللحم کی ایک خوراک پییں، ۱۰ چائے پی لیں۔ ماہ اللحم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہو کہ صبح ۱۰ بجے میں تھیل اور دواؤں میں چڑھیں نہ ہوں جن صاحب کو ماہ اللحم کی پوری خوراک سے فائدہ ملے معلوم ہو، ان کو آدھی آدھی خوراک پر کرنا استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے ہر کو ماہ اللحم چلنے یا کسی چلنے کے رس کے ساتھ پی سکتے ہیں۔ تیسرے ہر کو خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ قوت دہ ماہ اللحم کی پوری دواؤں میں استعمال کر سکتے ہیں، لیکن دن بھر میں دواؤں سے زیادہ استعمال نہ کریں جو خواتین مردوں کی طرح سے بے شرمی کے مرض میں مبتلا ہوں، ۱۰ اور بہتر نتائج ہوتی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ ہمدرد کا ماہ اللحم خواتین کے لیے آب حیات میں پانچ اندرونی اعضا کی کمزوری کی وجہ سے آئے دواؤں کا دواؤں، دواؤں اور دواؤں کی

میں جلتا رہتا ہے۔ دماغ کی کمزوری اور نزلہ، ان امراض میں احتلام دونوں اور جن کو ایک دوسرا ہی تو ہے، صبح اور شام سر پر کرنا چاہیے۔
پیشوں کی کمزوری جنہیں اعصاب کے مریضوں کو ہضم کی پوری خوراک صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے۔ دل کی کمزوری اور خشکی، ان مریضوں کے لیے ہمد کا مالِ ہضم آدمی اور خوراک
سنگڑ، سیب یا انار کے رس کے ساتھ یا شربت ریح افزا ملا کر استعمال کریں۔ جی چاہے تو ایک وقت دودھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی وحشی کی صورت میں مالِ ہضم کی آدمی خوراک فطرت سے پانی یا
عرقِ کلاب میں ملا کر ستھوڑا مریض کو دےں۔ جگر کی کمزوری اور خون کی کمی، صفائی کی دانیسیا، کے لیے ہمد کا مالِ ہضم بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ایسے مریضوں کو مالِ ہضم کی ایک خوراک صبح کو کوسپیل (اند
زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پانی لینا چاہیے۔ یا اس کی آدمی آدمی خوراک کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنی چاہیے۔ بھوک، ہمد کا مالِ ہضم کی چند خوراکوں سے ہی بھر کر کھل جاتی ہے لیکن اگر کھانا
بڑھاتی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے مالِ ہضم کی آدمی آدمی خوراک پانی لینا چاہیے۔ عام کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کے لیے ہمد کا مالِ ہضم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہے۔
پوری خوراک ایک وقت میں بڑا شاد نہ ہو تو آدمی آدمی خوراک صبح اور شام سر پر کرنا چاہیے۔ بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کے لیے زچہ کو ایک موی چیر کی حیثیت سے ہمد کا مالِ ہضم نہایت مفید ہے۔ آدمی آدمی
رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک موی چیر کی حیثیت سے ہمد کا مالِ ہضم نہایت مفید ہے۔ آدمی آدمی
خوراک دینا دودھ یا دودھ کے ساتھ دینا چاہیے۔ پرہیز ہمد کا مالِ ہضم کے دوران استعمال میں زیادہ کٹھنی اور زیادہ مرجھان والی چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

مثالی کثرت احتلام کی کامیاب دوا۔ پشیاہ کی نالی میں کسی خراش کی وجہ سے دماغ سوز ہو جاتی
ہے اس سے احتلام کثرت سے ہونے لگتے ہیں۔ اکثر مریض کسی بری عادت کی وجہ سے ذکاوت جس یعنی جس کی تیزی میں مبتلا
ہو جاتے ہیں اور ان کو ذرا سی تحریک یا رگڑ سے احتلام ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی مریضوں کے لیے ہر مثالی بنانی گئی ہے۔ یہ ممکن ہے
اعضا میں تخدیر پیدا کرتی ہے، اس لیے احتلام رک جاتے ہیں۔ جو معالج ضروری سمجھتے ہوں کہ ضعف باہ کا علاج کرنے سے پہلے مریض کے اعصاب کی ذکاوت
دور کریں وہ ایسے موقعوں پر ہر مثالی اپنے مریضوں کو دے سکتے ہیں۔ مجترب چیز ہے۔

مروارید سیال قلب بطون قلب، شریان قلب اور صمامات ہلالیہ کے افعال اور نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ آلات ہضم میں طاقت پیدا
کرتا ہے۔ دماغ کے اقبات ذہنی وحشی کو قوت بخشتا ہے۔ دوران خون کو صحیح کر کے بدن کی پرورش میں مدد دیتا ہے اور عام
کمزوری کو رفع کرتا ہے۔ طبیعت کو قوی کر کے جسم میں امراض کے خلاف مناعت (ایمیونٹی) پیدا کرتا ہے۔ چھپک اور خسو بھی نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۷ قطرے مروارید سیال ۵ توڑے پانی میں ملا کر چار بجے شام یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کرتے ہیں۔

مرہم

مرہم آتشک یہ مرہم آتشک کے زخموں کو جلد بھر دیتا ہے، خارش کو رفع کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- زخموں کو پہلے نیم گرم پانی سے یا معمولی گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد مرہم لگائیں۔
خنازیری گلیشوں اور رسولیوں کو تحلیل کرتا ہے۔ دردوں کو سکون دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- نیم گرم گلیشیں پرلیپ کریں، اوپر سے ٹوڑ یا ظالین کو سینک کر باندھیں۔ سرد ہوا سے بچیں۔
زخموں کو بھرتا ہے، گلیشوں کو تحلیل کرتا ہے، دردوں کو سکون دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- نیم گرم گلیشیں پرلیپ کریں اوپر سے آٹھ یا ظالین کو سینک کر باندھیں۔ سرد ہوا سے بچیں۔
مرہم خارش جدیدہ برہم کی خارش کے لیے بے نظیر ہے۔
ترکیب استعمال :- دانوں یا خارش کی جگہ سار مرہم لگا کر ۱۵ گھنٹوں سے دن کو بھین دیں یا کپڑا باندھیں چند دن میں خارش ختم ہو جائے گی۔

مرہم داخلیون

مردار سنگ اور تین وغیرہ کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ دم میل، دم رحم، دم قلاذین اور سوزش خصیتہ الرحم کے مفید ہے۔ رحم کی سختی کو دور کرتا ہے۔ رحم کے افعال کو درست اور اس کی غشا کے خالی کی قدرتی نرمی بحال کر کے ایام کے آقا مہ کرتا ہے۔ طاعون کی گلیڈوں کو گھلا دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ہری سکواہری کاسنی کے پتوں کا سموڑا پانی اندھا ساز و غن گل ملا کر دایک کے ذریعہ سے استعمال کریں۔ رحم کے پچھلے حصہ میں دم زیادہ میں بھی استعمال کریں۔ مرہم پانی اور تیل کا تناسب حسب ذیل ہونا چاہیے۔ مرہم اولہ، ہری ملکو کے پتوں کا عرق، ماشے خوب ملا کر رتی میں تمیز کر کے ذریعہ دایہ استعمال اگر نیکو وغیرہ نہ مل سکے تو محض مرہم ہی استعمال کریں۔

مرہم رال

خراب گوشت کو زخم سے دور کرتا ہے۔ ناصور کو بھرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- زخم نیم گرم پانی سے دھو کر اس پر لگائیں۔

مرہم رسل

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہے، قدیم معتبر نسخہ ہے۔ ترکیب استعمال :- گلیڈوں کے دم پر اور زخم وغیرہ پر لپ کرنا چاہیے۔ سرد ہوا اور پانی سے بچنا چاہیے۔

مرہم زردی بیضہ مرغ

رحم کی سختی دور کرنے میں عجیب ہے۔ دم کو تحلیل کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- اولہ مرہم داخلیون اور اولہ کاسنی سبز، آب بخوسبز ملا کر اولہ روغن گل ڈالکر استعمال کروا۔ بوا میر کے مستوں کو خشک کر دیتا ہے اور مستوں کے دود اور عارض کو رفع کرتا ہے۔

مرہم سائیدہ چوب نیم والا

ترکیب استعمال :- بقدر ضرورت مستوں پر لپ کریں۔ دم کو تحلیل کرتا ہے اور زخم کی جان دور سوزش کو دور کر کے ٹھنڈک دیتا ہے۔

مرہم کافور

ترکیب استعمال :- پہلے زخم کو گرم پانی سے دھو کر صاف کریں پھر اس مرہم کو لگائیں۔

مرہم ناصور

ناصر کو بھرتا ہے اور پھر زخم پیدا نہیں ہونے دیتا۔ ترکیب استعمال :- ناصر کو نیم گرم پانی سے دھوئیں اور مرہم کو جی میں لپیٹ کر زخم کے اندر پہنچائیں۔

مستورین

آپ کا نظام جسمانی پوری خوش اسلوبی سے کام کرتا ہے گا بشرطیکہ آپ اپنی صحت کی نگہداشت کریں۔ مستورین کے با استعمال سے معمولی بے قاعدگی اور دوسری خرابیاں رفع ہو سکتی ہیں۔ یہ خواتین کیلئے ایک عمدہ ٹانگ اور ان کی خاص نکالیف کو مرطوب کرتا ہے۔ مستورین آپ کی صحت کو بحال رکھتی ہے۔

مصفی رحم

دم کی حالت میں ان پڑلیوں کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال :- عموماً دن تک رات کو ایک پڑلی بذریعہ قابلہ رکھو اگر صبح کو نکلو دیں۔ خراب رطوبات کو صاف کر دیتی

معاہجین

معجون اذاریاتی

نہایت مقوی اعصابیکہ - فالج، لقوہ، رعشہ کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ایک ماشہ سے ۲ ماشے تک یہ معجون اختلاج مجددہ کے لیے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں اور فالج، لقوہ، رعشہ، مرغی میں عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے اور آشک کے لیے عرق حبشہ - ۱ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون آردِ غرما

چھوٹے اور سنگھائے سے بنائی جاتی ہے۔ اعضائے تناسل کی جس کو کم کر کے سرعیت انزال اور جریان کی شکایت دور کرتی ہے۔ باہ کو بڑھاتی ہے۔ مادہ تولید کے دوزوں متوازن ہیں طبع مزاج اور ذہن کے قدرتی تناسب کو درست کر کے اس کے قوام کو ٹیک کرتی ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۱۰ تولے معجون صبح کو شہ قلعہ ۲ چاول ملا کر کھائیں اور پھر دودھ پی لیں۔ تنہا معجون بھی کھا سکتے ہیں۔ (اس معجون کے قرض بھی تیار ہوتے ہیں) جریان کے لیے مفید ہے۔ ایسی حالت میں جبکہ جریان کا سبب زکاوہ جس ہو۔

معجون اسپند

ترکیب استعمال ۱۔ ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک اس میں کشتہ سرب اور کشتہ قلعہ بھی ملا کر دیتے ہیں۔ خون بند کرنے میں نہایت موثر ہے۔ خونی بواسیر کو روکتی ہے۔

معجون بد

ترکیب استعمال ۱۔ ۶ ماشے سے ۱۰ ماشے تک یہ معجون عرق بادیان ۶ تولے عرق بیدر شک ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ بواسیر کے دستوں کو روکتی ہے، آنتوں کو قوت دیتی ہے۔

معجون بواسیر

ترکیب استعمال ۱۔ ۷ ماشے سے ۱۰ ماشے تک یہ معجون عرق بادیان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ مقوی باہ ہے، مادہ منویہ پیدا کرتی ہے۔ بدن اور چہرے کا رنگ نکھارتی ہے۔ زہریلی ہول کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

معجون پیاز

ترکیب استعمال ۱۔ ۹ ماشے صبح کو استعمال کی جائے۔

معجون تلخ

ترکیب استعمال ۱۔ ۲ ماشے معجون عرق بادیان ۶ تولے عرق مکو ۶ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون ثعلب

ترکیب استعمال ۱۔ ۷ ماشے سے ۱۰ ماشے تک یہ معجون عرق بادیان ۶ تولے عرق مکو ۶ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ باہ کو قوت دیتی، اعصاب میں صلابت پیدا کرتی ہے۔ خشکی کو زائل کرتی ہے، جریان اور رقت کو کمودیتی ہے۔ موثر ہے۔

معجون جالینوس لولوی

جالینوس نے اس کے سات فائدے لکھے ہیں (۱) قوت مردی اور خواہش کو قائم رکھتی ہے، (۲) گرہے اور دیگر اعضائے تناسل کے درمیانی عروق نیز مثانہ و اثنین و احلیل کو جو غلط کاری اور کثرت جماع سے متاثر ہوتے ہیں اور دوران خون میں مزاحم ہوتے ہیں انھیں اعتدال کے ساتھ قوی کرتی اور اپنے ذاتی فعل نعوذ کے لیے بیدار کرتی اور حالت طبعی تک پہنچاتی ہے۔ بہنوں میں طاقت اور سختی پیدا کرتی ہے اور جوش قوت کو برقرار رکھتی ہے۔ (۳) مردی کی عظمت قائم رکھتی ہے (۴) چہرے کا رنگ نکھارتی ہے (۵) اچھی مقدار خون ضائع پیدا کرتی ہے (۶) اعضائے خاص کی زائل شدہ قوت کا بدلہ پیدا کرتی ہے۔ ہر عضو کی کمزوری کے لیے نافع ہے۔

یہ استعمال ۱۔ ۷ ماشے سے ۱۰ ماشے تک یہ معجون استعمال کی جائے۔ قوی اثر بنانے کے لیے کشتہ ملا ۲ برنج یا مالہم خاص دوا آتشہ ۷ تولے کے ساتھ بشرطیکہ موسم سرما ہو۔ اگر گرمی یا برسات کا موسم ہو تو عرق بیدر شک ۷ تولے یا صرف دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔

جذام کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ آشک و خیرہ کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔

معجون جذام

ترکیب استعمال ۱۔ ایک تولہ بوقت صبح - بادی، ترش و شیریں اشیاء سے پرہیز۔

معجون راح المومنین ضیق نفس اور خفقان کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرق کافور بان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تہا استعمال کریں

ادہ نوید کو برھاتی ہے۔ مہی دھتک ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے صبح کے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

عورتوں کی بہت سی شکایتوں کو دور کرتی ہے۔ خراب طو متوں کو جذب کرتی ہے جیض کو درست کرتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے تک یہ معجون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش وادی اشیا سے

باہ کو قوت دیتی ہے، سرعت کو زائل کرتی ہے۔ عورتوں کے جریان کی مخصوص دوا ہے۔ ہستقرار حل میں مہدی عورتوں

کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ نہایت مفید اور مجرب دوا ہے۔ اس معجون کو قمریوں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ معجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کی جاتی ہے۔ ترش وادی کا ہر ہیز

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتی ہے، ضعف ہضم کو دور کرتی ہے۔ جملہ ریاہ ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۶ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

سورنجان کا مرکب ہے۔ یہ معجون اپنی شکرین تاثیر کے باعث گھٹیا، انقرس اور عرق النسا کے لیے مفید ہے، محرک جگر

پیشاب آور ہونے کی وجہ سے مواد کو نکالتی ہے۔ خون اور جڑوں کے تیزابی مادے کو تحلیل کرتی ہے۔ اس معجون کو قمریوں کی شکل میں بھی تیار

ترکیب استعمال :- ۱۔ رات کو عرق بادیان ۶ تولے یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھائیں۔ مقلد رخوراک :- ۱۰ سال سے ۱۲ سال تک ماشے سے ۷ ماشے تک بڑی عورتوں کو

یہ دوا عورتوں کے بہت سے امراض کے لیے ویدک کی ایک خاص دوا ہے۔ رحم کی خرابیوں کو رفع کرتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ ۹ ماشے سے اتولہ تک یہ دوا صبح کو کھائی جاتی ہے۔

بلخی امراض کے لیے اکسیر ہے۔ موسم ہر میں اس کا استعمال بہت سے امراض سے نجات دلاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ ۵ ماشے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تہا استعمال کریں۔

معجون شباب آور غده تخامیہ قدرت نے بھیجے کے درمیان ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر گروائے میں محفوظ رکھا ہے۔ جدید تحقیق

مطابق اس سے ہم سات مختلف قسم کے کیمیائی اجزاء کی تراوش ہوتی ہے۔ اس لیے اسے شاہ غدر کہتے ہیں۔ یہ کیمیائی

جسم انسانی میں مختلف کام کرتے ہیں۔ ایک ہڈیوں کی بالیدگی پر نظر رکھتا ہے۔ اگر اس میں جوہر کی تراوش بند ہو جائے انسان بونا رہ جاتا ہے اور نوالہ قوت

کی قوت باقی نہیں رہتی۔ دوسرا جوہر جنسی غدود (سیکشنول گلینڈ) پر کنٹرول رکھتا ہے۔ اور مردانہ قوت کو قائم رکھتا ہے۔ دوسرے جوہر خون کے دباؤ کو درست کرتے

معجون شباب آور غده تخامیہ کے ان افعال کو سامنے رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ خاص قسم کی دواؤں اور جوہروں سے اس میں وہ تاثیر پیدا

ہے کہ یہ اس غدود کے افعال کو منظم رکھتا ہے اسی لیے شباب اور قوت و رستی برقرار رکھتا ہے۔ مردانہ قوت پیدا کر کے اسے بحال رکھتا ہے۔ کمزور نہیں

دیتا۔ جزل مانک ہے۔

ذرا سی سستی اور چٹکن اس کا اشارہ ہے کہ آپ کے جسم اور اعصاب کو معجون شباب آور کی ضرورت ہے۔ اس کا ہمیشہ خیال رکھیے۔

معجون صندل خفقان کے لیے عجیب و غریب معجون ہے۔ دل و دماغ کو قوت دیتی ہے۔ توجہ کو روکتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ۷ ماشے یہ معجون عرق بیدر شک ۷ تولے، مصری اتولہ کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون جریان خاص
جریان ایسا موزی مرض ہو کہ انسان کے جسم کو اندر ہی اندر گھسن کی طرح کھا لیتا ہو۔ جو ہر انسان کو پانی کی طرح بہا دیتا ہو۔
جو ان کو خاک میں ملا دیتا ہو۔ قوت جسمانی کو برباد کر دیتا ہو۔ موزی مرض ہو۔ اس قاطع نسل مرض کے واسطے معجون
اکسیر کا حکم دیتی ہو۔ معدے میں خلط پیدا ہونے نہیں دیتی۔ بفضل خدا میں ہوم کے استعمال سے یہ شکایت رفع ہو جاتی ہو۔
ترکیب استعمال :- ایک تولیہ معجون پاؤں سے دھو کے ساتھ صبح کو استعمال کریں۔ یکٹی اوبادی چیزوں سے پرہیز۔

معجون جلالی
خواہش کو زیادہ کرتی ہو۔ مقوی احصاب اور مسکے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے معجون مارہم ۳ تولے، عرق عنبر ۳ تولے، نبات سفید ۳ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فالج، لقوہ اور عشد وغیرہ تمام امراض داخلی میں مفید ہے۔ احصاب کو قوت دیتی ہو۔
معجون جو گرج گوگل
ترکیب استعمال :- ۳ ماشے سے ماشے تک مارہم ۱۲ تولے یا عرق گاؤنیاں ۱۲ تولے یا دوسری ادویہ کے ساتھ کھائیں
دفع المفاصل اور تمام اعضا کے دردوں کو دور کرتی ہو۔ مصفی خون ہو۔
معجون چوب چینی
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے عرق شاہترہ ۴ تولے عرق حبشہ ۴ تولے، ثمرت عناب ۳ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
حالت غریزی کو بڑھانے کرتی ہو۔ اعضا کے درد کو زائل کرتی ہو، باہ کو قوت دیتی ہو، معدے کے ضعف کو دور کرتی ہو، مصفی خون
ہی چہرے کا رنگ نکھارتی ہو۔ جو لوگ غمور المزاج ہوں، ان کو قوت اور فائدہ دیتی ہو۔
معجون چوب چینی بنیہ کلاں
ترکیب استعمال :- ۱۔ کمند اشخاص ۱۲ ماشے، اوسط درجے کے طاقت والے ۱۵ ماشے اور قوی اشخاص ۱۷ تولہ معجون تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
اس معجون کی بڑی خوبی یہ ہو کہ زیادہ پرہیز کی ضرورت نہیں۔
معجون حجر الیہود
گردہ اور مثانہ کی پتھری اور لیگ کو خارج کرتی ہو اور ان اعضا کو قوت دیتی ہو۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے معجون عرق بادیاں ۸ تولے عرق اناس ۳ تولے، ثمرت بزدی ۲ تولے کے ہمراہ استعمال کریں۔

معجون حمل عنبری علوی خانی
یہ معجون رحم اور طبقات رحم کو قوت دیکر اسقاط کی عادت کو رفع کرتی ہو جنین دیکھ کے ہر مردہ
کا مادہ فراہم کرتی ہو اور مواد غذا بہ کافی مقدار میں جسم جنین میں داخل ہو کہ جنین کو بڑھانے میں مدد دے۔
کے ہونے جنین مضبوط ہو جاتا ہو اور ولادت کے بعد ام الصبیان، وق الاطفال اور ہر قسم کے امراض کا جو نقصانغذیہ کے باعث پیدا ہوتے ہیں اسے
باقی نہیں رہتا۔ معجون حمل عنبری علوی خانی کا استعمال حمل کے تیسرے مہینے سے شروع کرنا چاہیے۔ یہ معجون طبقہ عضلیہ اور ایلاف عضبانیہ کو مخصوص طور پر
قوت پہنچا کر حمل کے تغیرات کو تبدیل کرنے اور جنین کا وزن بڑھانے کی استعداد پیدا کرتا ہو۔ رحم کی ساخت کے ریشوں کی قوت سے یہ فائدہ بھی ہوتا ہے کہ
وضع حمل کے بعد یہ ریشے سکڑ کر عرق کو دباتے ہیں۔ اس لیے سیلون خون زیادہ نہیں ہوتا۔ حاملہ عورتوں کی حام صحت پر بھی اس معجون کا اچھا اثر پڑتا ہے۔
ہر حاملہ عورت کو احتیاطاً دین میں مہینے یہ معجون استعمال کر لینی چاہیے۔ ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے یہ معجون صبح پانی یا دھند کے ساتھ استعمال کی جاتی ہو۔

معجون خبث الحدید
خونی بواسیر کو دور کرتی ہو، معدے کو قوت دیتی ہو، بھوک بڑھاتی ہو۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے، ماشے ایک یہ معجون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔
ضعف معدہ، جگر اور ہضم کے لیے مفید ہو۔ حمل اور ام ہو۔
معجون دبید الورد
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے یہ معجون عرق بادیاں، تولہ عرق بنجاسف، تولہ، ثمرت دینار ۳ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون طلاء مرکب قلبی کی اصلاح کرتی ہے۔ قلب اذن القلب، شریقین قلب اور صمغ صاب، ہلابس کے تقاضے سے دودھ کرتی ہے۔ قلب کی حرکت باقاعدہ کرتی ہے۔ جذب انیم (انجین)، اور دفع بخارات و خانیہ کے نظام کو بحال کرتی ہے۔ دماغ کے تقابلات و ذہنی کوشاقت دے کر سلیم کو بھاتی اور شعور و ادراک کی قوتوں کو ترقی دیتی ہے۔ نظام احصاب ہمارا اثر ڈال کر معدے و دیگر کو بھی متاثر کرتی ہے۔ عضلات و احصاب کو حرارت پیدا کرنے پر آمادہ و مستعد کرتی ہے۔

ترکیب استعمال: تین ماٹھے یہ معجون ہر روز صبح یا عرق برک بمول استعمال کرائیں۔

معجون عشبہ اس معجون میں تاثیرات پیدا کرنے والی دوا عشبہ ہے۔ صفی خون جو آشک، گھٹیا، جذام اور فساد خون سے پیدا والی نیر جلدی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ اس معجون کو قروں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال: معجون شہترہ، قلعہ، عرق عشبہ، قلعہ کے ساتھ یا بعض معجون بھی کھا سکتے ہیں۔

معجون عقرب گردہ و مثانہ کی پتھری کو تودہ کر سہولت پیشاب کے راستہ نکالتی ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوی کرتی ہے۔

معجون فلاسفہ ترکیب استعمال: ۲ ماٹھے سے، ۷ ماٹھے تک صرف یہ معجون شیر و تخم کرفس، ۱۰ ماٹھے شیر وادیان ۵ ماٹھے، عرق ہادیان ۱۲ تو لیکر نیم سو باونہ اور زرد آوند درج اور بعض مغزیات سے بنائی جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوت دے کر باہ اور مادہ تولید کی پیداوار بڑھاتی ہے۔ مثانہ اور اس کے عضلات کو طاقت دیکر بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ عضلات سے گھٹیلے کے مواد کو کر کے درد کو خاتمہ دیتی ہے۔ تیزابی مادہ کو خارج کر کے گھٹیا کر دودھ کرتی ہے۔ معدے کے طبقہ عضلیہ کو درست اور جوہر باقیم کو بڑھا کر بھوک بڑھاتی اور کھانے کو مفید کرتی ہے۔ قدرے صفی ہو اس لیے چہرے کے رنگ کو نکھارتی ہے، مقوی احصاب، اس معجون کو قروں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ رات کو سوتے وقت کھائیں۔ مقدار غوراک ۱۔ جی مروانوں کو ۶ ماٹھے سے ۹ ماٹھے تک دیں۔

معجون کلاں ہاہ کو قوت دیتی، جریان و سیلان رحم کو روکتی ہے۔ مرد و عورت دونوں کے لیے مفید ہے۔

معجون کلکلاں استسقاء کے لیے مفید ہے، درد قویج کو تسکین دیتی ہے۔ مدربول ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ۷ ماٹھے سے ۱۰ تو لیکر یہ معجون شیر وادیان ۳ ماٹھے، شیر و تخم کشوت ۳ ماٹھے، عرق برنجاسف، ۱۰ تو شربت دینار ۲ تو لیکر کیسا تھ استعمال کریں۔ ترش وادی اشیائے ہریز

معجون کندہ سلس البول (بار بار پیشاب آنا) کے لیے مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ۷ ماٹھے یہ معجون کشتہ حبث الحدید، چاول یا کشتہ سینہ مخ ۲ چاول کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون لنا فالج، لقوہ اور وحشہ کے لیے مفید ہے۔ اختلاج معدہ کو روکتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ۳ ماٹھے سے ۵ ماٹھے تک اختلاج معدہ کے لیے عرق ہادیان ۱۲ تو لیکر کے ساتھ کھائیں۔

معجون ماسک البول پیشاب کی زیادتی کے لیے مفید اور مثانہ کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ یہ معجون شب کو سوتے وقت ۷ ماٹھے استعمال کریں۔ کھٹی وادی چیزوں سے ہریز

ن مریخ الاطوار لعل، غیر ذہ، فلاندر پر جوانی وغیرہ سے بنائی جاتی ہے۔ مل، جگر، دماغ کی طاقت میں اضافہ کرتی ہے اور صبح چوہائی، ریح طبعی، ریح نفسانی کو قوی کرتی ہے۔ مقوی اعضاء ہے۔ دماغ کے خالی ماٹے کو قوی کر کے عقل، شعور اور حافظہ کو۔ مادہ تولید کے اجزاء کے قدرتی تناسب کو درست کرتی اور تخم انسانی کی پیدائش بڑھا کر مادہ تولید کو اولاد پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ نہایت بڑی ممکن دودھ کرتی ہے۔ آلات تناسل کو قوت دیکر ان کے افعال کو تیز کرتی ہے اور باہ کو غیر معمولی طور پر بڑھاتی ہے۔ استعمال ۱۔ سارا صبح ۲۔ تولے کے ساتھ صبح کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بڑی عمر والوں کے لیے ایک ماشہ

ن مصفی خاص فساد خون پھوٹے پھنسی اور آتشک وغیرہ کے لیے دونا یا ب دوائیں !

ادخون، پھوٹے پھنسی کے لیے اکسیر ثابت ہوئی ہے۔ چند ہی روز میں خون کو صاف کر کے بدن کو کندن بنا دیتی ہے۔ پہلے سے پہلے سوراخ کو انگیز کر کے سے اچھا کرتی ہے۔ خارش کو رفع کرتی ہے۔ آتشک کے لیے نہایت مفید ہے۔ زخموں کو خشک کر کے جان فرسا کلیف سے نجات دیتی ہے۔ رت اور جدام میں بھی کامیاب تجربہ کیا گیا ہے۔ عجیب چسبہ ہے۔

استعمال ۱۔ ۱ ماشہ یہ عجون شربت حبہ خاص ۲۔ تولے پانی میں ملا کر اس کے ساتھ استعمال کریں۔ گرم اور ترش اشیاء سے پرہیز مانہ منویہ کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی اصلاح کرتی ہے۔ جریان کے لیے مفید ہے۔

نظروا ہر والی ترکیب استعمال ۱۔ ایک تولہ یہ عجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

بادی اور غنی بولیسر کے لیے مفید ہے۔ معدے کی خرابی کو دور کرتی ہے۔

ن مقل ترکیب استعمال ۱۔ ۱ ماشہ یہ عجون تنہا یا کشتہ بحث الہیدہ ۲۔ برنج حق بادیان ۱۲۔ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

یہ عجون بامد کے لیے مقوی ہونے کے علاوہ اعضاءے رئیسہ کو بھی قوت دیتی ہے۔

ن مقوی باہ صبح الملک والی ترکیب استعمال ۱۔ ۱ ماشہ عجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ صبح یا شب کو استعمال کریں۔

ن مقوی معدہ ۱۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری کا اچھا علاج ۱۔ اس عجون میں ادک، وارچینی، اور مصلی جیسے اجزاء ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ

۲۔ مقوی جگر و اعصاب ہیں۔ سدرہ مد جب رطوبان بنی کی زیادتی ہوتی ہے تو ایسے موقعوں پر یہ عجون استعمال کرنا چاہیے۔ منہ سے رال بہتی ہو، بھوک صحیح نہ لگتی ہو، ایسے موقعوں پر یہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔

ن مقوی و ممسک یہ عجون قوت سردی کے لیے حیرت انگیز ہے۔ بے انتہا ممسک، پہلی ہی خود اک میں اپنا اثر دکھاتی ہے۔ باہ میں اندازے سے زیادہ اضافہ کرتی ہے۔ دل عیش و نشاط کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناکارہ اور عاقبت نااندیش

ندگی کا سچا لطف حاصل ہوتا ہے۔

استعمال ۱۔ ۱ ماشہ رات کو سوتے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں یا خاص ضرورت کے ایک گنڈہ قبل ایک ماشہ استعمال کریں۔

سیلان رحم کے لیے مفید ہے۔ رحم کی خراب رطوبت کو خشک کرتی ہے۔

ن موعرس ترکیب استعمال ۱۔ ایک تولہ یہ عجون حق کاؤ زبان ۱۲۔ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء کا پرہیز

تمام اعضاءے رئیسہ کو قوت دیتی ہے اور جوارح کے ذریعہ استعمال کرنے سے قوت نازل شدہ کا بدلہ جلد کر دیتی ہے

اور کمزوری کو باقی نہیں رہنے دیتی عجیب اثر رکھتی ہے۔

استعمال ۱۔ ۱ ماشہ ۳۔ ماشہ تک یہ عجون حق حذرہ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش اشیاء و بادی چیزوں سے پرہیز۔

مقدار خوراک ۱-۹ ماشے ہواہ آبہ ماندہ

شاپہ گوشت کرتی ہے۔

معجون مہزل

غذا کو جلد ہضم کرتی ہے۔ معدے کو فضلات سے پاک کرتی ہے۔ بھوک بھاتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

غذا کو ہضم کرتی ہے، ریلج کو تحلیل کرتی، معدہ اور گھٹے کو قوی کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون صبح کو یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کریں۔

سوداوی امراض کے لیے مفید ثابت ہوئی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے سے اتنا تک یہ معجون عرق شاہترہ ۶ تولے عرق بادیان ۶ تولے نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ کھائیے

حافظ کو قوی کرتی ہے۔ طلبا اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ شربت انار ۲ تولے ملا کر استعمال کریں۔

جن عورتوں کے حمل ساقط ہو جاتے ہیں ان کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ شربت انار ۲ تولے ملا کر استعمال کریں

دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے، جسم میں خوشگوار حرارت پیدا کرتی ہے اور خفقان کو زایل کرتی ہے۔ حرارت غریزی کو برا بھلا کرتی ہے۔

قوت کو قائم رکھتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے سے ۵ ماشے تک یہ معجون عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کریں۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز۔

امفرحات

پھنٹائے ریشہ کو قوت دینے میں عجیب چیز ہے۔ معدہ اور ماضیہ کی اصلاح کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ مفرح، عرق عنبر ۲ تولے، شربت عناب ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

دل کو قوت دے کر اس کی حرکات، نظام کو درست کر کے اختلاج کو دور کرتی ہے۔ حرارت کو اعتدال پر لاتی، نہایت

تیز اثر کرتی ہے۔ چاندی سونے کے دق اور پٹے موتی اس میں شامل کیے جاتے ہیں۔ جذب نسیم کے عمل کو صحیح کر کے دل

تفریح بخشنے پر دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱۶ ماشے تک۔ بڑی عرداوں کے لیے ۶ ماشے تک۔

خفقان کو دور کرتی ہے، ضعف قلب و دماغ کو دور کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ مفرح عرق بادیان ۶ تولے، عرق بید مشک ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مریجات اور تازہ فواکھات کے پانی اور جواہرات کی نفیس آمیزش سے ہمدردی یہ ایک خاص مفرح تیار کیا ہے۔ امراض قلب

میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ قلب کی کمزوری، گھبراہٹ (خفقان)، اور بیقاعدگی کو درست کرتا ہے، مفرح ہے۔ عام جسام

کو مدد دے گا۔ ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ مفرح صبح پانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

دل کو قوت دینے میں بے نظیر و خیالات خارمدہ کو دور کرتی ہے۔ ریشہ اور ہوس۔

ترکیب استعمال ۱-۹ ماشے عرق گندہ ۱۲ تولے، مصری ۲ تولے، خال کر یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح دل کشا

فرح سونبری روح اور قویں جو کسی مرض کی وجہ سے یا مہل لینے سے یا سمیت کے اثر سے کمزور ہو گئی ہوں نہیں اصل حالت پر پہنچاتی ہے۔
باہ کو برا بھلا کرتی ہو۔ وحشہ، خفقان، استغنا، سوسومہم کو مفید ہو۔

یب استعمال :- ۱۹ ماشے یہ مفرح حق گذر بنو دیگر تولے، شربت انار شیریں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فرح شاہی اعضائے رئیسہ کے لیے ایک نئی چیز ہمدرد نے تیار کی ہے مفرح دسکن ہے۔ اس کا اعضاء ہضم پر بھی بڑا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۱۹ ماشے صبح اور صرورت ہو تو ۶ ماشے شام کو استعمال کریں۔

فرح شیخ الرئیس ضعیف دل، خفقان، سوداوی، وحشت اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۹ ماشے یہ مفرح حق گذر بنو دیگر تولے، مصری ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فرح کبیر دماغی امراض کے لیے بہت مفید ہے اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۹ ماشے یہ مفرح حق گذر بنو دیگر تولے شربت انار شیریں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں

فرح مشکیں دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہو۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دوا خانہ کی لاجواب دوا **هفروج** **هشکگیں** استعمال کیجیے۔ معنی مشکیں "میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدہ میں پہنچے ہی دماغ اور اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دوران خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے۔ کمزوروں کیلئے اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب ہے۔

فرح معتدل خفقان اور دماغ کو دفع کرتی ہے۔ تفریح پیدا کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۹ ماشے یہ مفرح حق گذر بنو دیگر تولے اور مصری ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فرح یاقوتی معتدل حرارت مغزی کی حفاظت کرتی ہے اور اعضاء کے رئیسہ کو قوت دیتی، ضعف، اسہال اور امراض رحم کے لیے بچہ مفید ثابت ہوتی ہے اور ہر قسم کی کمزوری کو دور کرتی ہے، مقوی جگر ہے۔
یب استعمال :- ۱۹ ماشے ۵ ماشے تک شربت روح افراہم تولے دوھکے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

ملذذ عجیب مباحثت کے وقت عصبی مرکزوں میں بھجان پیدا ہو جاتا ہے اور حرام مغزیں عصبی پیغامات کی آمد و رفت شروع ہو جاتی ہے۔ ان پیغامات کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تمام غد و تناسلیہ اپنی اپنی رطوبات خارج کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ حالت بہت ناخوش ہوتی ہے۔ پھر فہم اور حشفہ کے اتصال اور تصادم سے اس لذت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور جب حرام مغز کی طرف سے خلد تناسلیہ کو انزال پیام پہنچتا ہے تو اس وقت یہ حظ اور التذاد و جذبہ کمال کو پہنچ جاتا ہے لیکن بعض حالات میں حشفہ اور فہم رحم یا خلد تناسلیہ کی کمزوری اور نقائص کی بنا پر فہم کو جملہ سے کوئی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ملذذ عجیب سے یہ لطف حاصل ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے حشفہ اور فہم رجحان مال ہونے لگتا ہے اور جسم شغنی جو سامنے کی طرف بڑھ کر حشفہ بناتا ہے اس کے اجزاء سے حاشہ ہو کر قبول خط کے لیے زیادہ سے زیادہ تیار ہو جاتا ہے۔
ملذذ عجیب مضر ہے اسے پاک ہو اور بے شمار منافع کے باوجود خوشبو دار بھی ہے۔ حشفہ یا حتی الرحم اور رحم کی اندرونی ساخت پر ملذذ عجیب کوئی مضر نقص نہیں چھوڑتی بلکہ ان اعضاء پر ان کا کوئی مستقل اثر بھی نہیں ہوتا۔ وقتی استعمال کی چیز ہے۔ (پرچہ ترکیب دنا کے ساتھ ہے)

مسکے نظیر

یہ نہایت مقوی اور مسک دوا جو شہ پیدا کرنے والے اور مضر اجزاء سے پاک اور قیمتی دواؤں مثلاً مشک، صندل، یاقوت، زمرود، مروارید اور عطران وغیرہ سے مرکب کی جاتی ہے۔ طبعی تعویذ (ایکشن) کے وقت تنصیب کے بعد اور خانہ دار اجسام میں زیادہ خون بھر جاتا ہے اور اس کے لچک دار ریشے لیج انحصاری اور کثرت لیشی تن کر عروق و شرائین پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ یہ کیفیت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک وظیفہ جماع مکمل نہیں ہو جاتا۔ عضو کے بیرونی عضلات سکڑ کر اور بیرونی جلد تن کر دیر پا رہدیاؤں والی ہے اس دباؤ کی وجہ سے خون واپس نہیں ہونے پاتا اور تعویذ برقرار رہتا ہے۔ اگر قیمتی دواؤں سے عضلات میں قوت پیدا کر دی جائے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ ان کا دباؤ دیر تک قائم رہے اور انزال جلد نہ ہو۔ مسک بے نظیر خاص طور پر عضو کے عضلات کو طاقت بخش کر خصیتیں، مدغہ (ایپی ڈیمیس)، قنات، ناقلة، اپنی، اوجیہ منی، غده قدامیہ، غده دوسری کو بھی جو وظیفہ جماع کی تکمیل اور اخراج منی اور دیگر بطوربات سے قریبی تعلق رکھتے ہیں قوت دیتی ہے اور ان میں یہ استعداد پیدا کرتی ہے کہ دیر تک سیال مولدہ کو روکے رہیں۔ مخصوص طور پر عضو کی جڑ کے عضلات کو جو حالت خیز و نامحبہ الذکر (ایریکٹیلینس) ہے، قوی کرتی ہے۔ یہ عضلات اپنی قوت کا نصف عضو کی جڑ کی قوتوں کو دبا کر خون روک لیتا ہے جس سے تعویذ میں کمی آنے نہیں پاتی اور لذت و امساک کی کیفیت باقی رہتی ہے۔ مسک بے نظیر کے استعمال سے اس عضلاتی دوسری (معالین حصیہ) نیز قنات ناقلة، اپنی اور اوجیہ منی میں وہ تشنج اور سکڑ ویر میں پیدا ہوتا ہے جو انزال کیلئے ضروری ہے، بلکہ جس کا نتیجہ انزال ہے۔ امساک کے لیے صلیبی مرکز کا قوی ہونا بھی ضروری ہے۔ مسک بے نظیر اس کو بھی قوی کرتی ہے۔ یہ دوا امساک کے لیے ایک سائنٹفک دوا ہے جو عضلات تناسل کے طبعی وظائف اور ان کی گہری فزیالوجی کو سامنے رکھ کر طبی اصول سے تیار کی گئی ہے۔

مندوزا کیلیم اور ٹامین ڈی کا ایک لطیف اور جزو بدن ہو جانو اللہ امرکب (کیلیم فوڈ) جدید تمدن کی برکات — عدم سکون اور بے اطمینانی!

اگر ہماری صحتوں پر بری طرح اثر انداز ہو لیکن غیر متوازن غذا اور اعضائے جسم کی جزو بدن بنانے کی صلاحیتیں کم ہو جانے کی وجہ سے بھی ہم میں ضروری ملکیات خصوصاً کیلیم کی کمی پیدا ہو جاتی ہے اور عورت و مرد اور بچوں کی بہت سی تکلیفوں کا سبب بن جاتی ہے۔ مثلاً عام جسمانی کمزوری، نقاہت، عضلاتی احصاب، دانتوں کی خرابی، درد سر اور خون کی کمی وغیرہ۔ عورتوں میں کثرت حیض اور درد اور بے قاعدگی بھی کیلیم کی کمی کے نتائج ہیں۔ بچوں میں کمزور ہڈیاں اور خرابی صحت بھی ہی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

سائنسدانوں اور بلند پایہ معالجین نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ ہمارے جسم کے لیے کیلیم اشد ضروری ہے اور ہم کیلیم اپنے جسم میں پہنچا کر بہت سی بیماریوں کو دفع کر سکتے ہیں اور تندرست آدمی کیلیم کی مناسب مقدار جسم میں روزانہ پہنچا کر بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

مندوزا

ہمہرد کی سائنٹفک لیبرٹریز کی ایک جدید پیش کش ہے اور تحقیقات حاضرہ کی روشنی میں کیلیم اور ٹامین ڈی کی ایک لطیف آمیزش سے تیار کیا گیا ہے۔

کتاب

ناشف سیلان الرحم کا مرض اکثر عورتوں کو ہوتا ہے۔ سیلان الرحم کی بہت سی قسمیں ہیں۔ دم رحم کی وجہ سے سیلان ہو سکتا ہے۔ سفاک کی وجہ سے ہو سکتا ہے وغیرہ۔ ناشف صرف اس حالت میں مفید ہے جب کہ دم میں کمزوری ہو اور خون میں کیاسیرم کی کمی ہو۔ خستین الرحم (اوریز) کے افعال کو بھی یہ باقاعدہ کرتی ہے۔ شوہر کی کسی تکلیف کی وجہ سے عورت کی جنسی خواہش پوری نہیں ہوتی تو ایس عورتیں بھی سیلان الرحم میں مبتلا ہو جاتی ہیں ناشف ان کے لیے بھی مفید ہے۔

نزلی نزلہ وز کام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادہ کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جلی پر دم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ دم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور طوبت ہنسی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ وز کام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ دماغ دور ہو جائے۔ نزلی ہمد کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند عوارضیں نہ صرف مادے کو نفاذ کرتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔ ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔

نمک بوا سیر بوا سیر خفی کے لیے مفید ہے۔ پہلی خوراک میں خون بند ہو جاتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۴ رقی سے ایک ماشے تک کسی شربت یا دہی کے ساتھ کھائیں۔

خواتین اپنے آپ کو کس طرح خوب صورت بناتی ہیں؟

پاک و ہند اور سیرونی ممالک کی خواتین کو خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا ————— کہ وہ ————— معدہ کو صاف کرتی تھیں — تاکہ غذا ہضم ہو اس سے صاف ستر اخون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل خواتین اپنے رنگ کو نکھالنے کے لیے اور تن درست لینے کے لیے ہمدرد دوا خانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ مردوں کے بھی اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست نظر آتے ہیں۔

نمک جالینوس معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو دبی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ ہضم اور دائمی قبض کو رفع کرنے کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

نمک مرگانگ امراض معدہ کے لیے بھلا مفید ہے۔ غذا کو جلد ہضم کرتا ہے۔ گرائی شکم اور نفخ کو رفع کرتا ہے۔ جسم کو دبی مواد سے پاک و صاف کرتا ہے، بلغم چھانٹتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۴ حادل یا ایک قلم جواش جالینوس یا جواش بپاسہ میں ملا کر بعد غذا سوئے وقت کھانا چائیں۔ (نمک مرگانگ کے قلم میں تیار ہوتے ہیں)۔

نوشاد رسیال معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے، عظم جگر میں فائدہ کرتا ہے۔ فعل ہضم میں معاون کرتا اور گھٹے کو فائدہ کرتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ دو قبل وقت کھانے کے بعد قطرے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

نوشدار و سادہ معدے کو قوت دیتی، دستوں کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک ۱۰ ماشے

نوشدار و لولوی معدہ اور جگر کو قوت دیتی، ہر خفقان کو دور کرتی ہے، مقوی قلب ہے۔ مقدار خوراک ۱-۶ ماشے

نونہال

نفعی اور مصوم بچوں کو بہت سی تکلیفوں سے نجات دلاتا ہے، جیسے بد ہضمی، اچھارا، ہچکچاہٹ اور دست، قبض، معدے کی تیز اسیت، منہ کے چھالے، بے چینی کی نیند اور دودھ ڈالنا۔ دانت نکلنے کے زمانے کے خطرات اور تکلیفوں سے بچوں کو بچانے کے لیے نونہال ماڈل کے ہاتھ میں ایک بہترین نسخہ ہے۔

نونہال کیسے تیار ہوتا ہے :- بچوں کی قوت اور ان کے مزاج کا پورا خیال کے کے ایک نسخہ مرتب کیا گیا۔ پھر ان اجزاء کو ایک ایسے طریقے سے ملا کر تیاری کے دوران میں کسی بھی جزوی قوت ضائع نہ ہو۔ اسی لیے ایک ایسا لطیف نونہال تیار ہوتا ہے جو ہر حال میں پیاسے بچوں کو فائدہ پہنچاتا۔

ترکیب استعمال

قبض :- دن میں دو بار صبح و شام حسبِ عمر دینا چاہیے۔ بد ہضمی اچھارا :- دن میں دو بار دیں۔ خوراک دیں یا کم از کم دودھ پلا۔

ہچکچاہٹ اور دست :- مقررہ مقدار خوراک حسبِ عمر تین بار صبح شام اور رات کو دی جائے۔

دودھ ٹھٹھانا :- دودھ پلانے سے ۵ منٹ پہلے مقررہ خوراک دینی چاہیے منہ کے چھالے :- دینیں دو بار مقررہ خوراک (حسبِ عمر) دینی چاہیے۔

جگر کی خرابی :- غذائینے سے ذرا پہلے ایک خوراک دے دیجیے۔ بے چینی نیند :- سنانے سے پہلے ایک مقررہ خوراک دینی چاہیے۔

نپاس :- مقررہ خوراک دن میں تین بار پانی میں ملا کر دیں۔

احتیاط

بچوں کی بہت سی تکلیفیں خراب غذا یا خراب دودھ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے دودھ پلانے یا غذائینے میں صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔

مقدار خوراک

ایک سے ۳ ماہ تک ۱۰ سے ۲۰ قطرے۔ ۳ سے ۶ ماہ تک ۱۵ چمچ سے ایک چمچ۔ ۶ ماہ سے ایک سال تک ۱ چمچ سے ۱۵ چمچ تک۔ ایک سال سے ۲ چمچ تک۔ ۲ سال سے اوپر ۲ چمچ یا کچھ زیادہ۔

نوٹ :- ۱۔ چمچ سے مراد چائے کا چمچ ہے۔ استعمال سے پہلے شیشی خوب بلانے۔ شیشی کو ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔

نیوبا

صحیح اجزاء کی فراہمی، جسم پران کے اثرات کا مطالعہ، پھر ان اجزاء کو اس طرح مرکب کرنا کہ نہ صرف ان کا اثر باقی رہے بلکہ ایک جزو دوسرے کی اثرات کو خراب اثر پیدا نہ کرے۔ یہ مقصد گہرے مطالعہ، مشاہدات اور طویل تجربات کے بغیر حاصل نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر مقوی دوا بے فائدہ ہو کر رہ جاتی ہیں کیونکہ ان پر یہ تمام تجربات نہیں کیے جاتے۔

ہمدرد و خانہ میں ریسرچ تحقیق اور مشاہدات و تجربات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد کی دوائیں جس مقصد کے لیے تیار ہوتی ہیں وہ پورا کر دیتے ہیں۔ ایک نئی دوا نیوبا ہے جو مقوی باہ دوائوں میں یقیناً ایک بہترین دوا ہے۔ ہمدردیں مسلسل تجربات کے بعد اس دوا کی تحقیق کے بعد اسے بنایا گیا ہے۔ اس میں نہ صرف سوئے چاندی وغیرہ کے کٹھن ہیں بلکہ جدید مقوی اجزاء مثلاً وٹامن بی ۱ اور وٹامن ڈی وغیرہ بھی ہیں۔ گویا نیوبا ایک مکمل مسکن اور مقوی باہ اجزاء اور جدید دریافتوں کا ایک نیا مرکب ہے۔

در حقیقت شباب کا تعلق عمر سے نہیں ہے۔ انسان ساٹھ برس کی عمر میں بھی قوی رہ سکتا ہے اور بیس سال کی عمر میں بڑھاپا آسکتا ہے۔ شباب کا انحصار برقی قوت پر ہے، اچھے عین کی پیداوار پر، دل و دماغ کی قوت پر اور جسمی نظام کی صحت پر۔ نیویا۔ مردانہ قوتوں کی بحالی کا موثر ذریعہ اس لیے جو کہ صیالح خون لکھتا ہے، دل و دماغ کو قوت دیتا ہے اور جسمی نظام کو صحت مند رکھتا ہے۔

زندگی کی ذمہ داریوں کو سنبھالنے اور کامیاب زندگی گزارنے کا دلولہ پیدا کرتا ہے۔ زود اثر بے ضرر اور مقوی نیویا کے استعمال سے وبا، صحت اور جوانی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

ترکیب استعمال

عف باہ ۱۔ ہر عمر ہر موسم میں نیویا کو بلا غلط استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مردانہ دلی کے لیے نیویا کی ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ اور ایک گولی رات کو پانی کے ساتھ کھلائی جاتی ہے لیکن اگر صرف حفظ اقدام پیش نظر ہو یعنی اس خیال سے نیویا استعمال کی جائے کہ قوت برقرار ہے تو صرف ایک گولی صبح کافی ہے۔ کمزوری ۱۔ نیویا کا اثر دل و دماغ کے ساتھ جگر پر ہوتا ہے اور جگر میں ملے خون پیدا کر کے صلاحتیت بہت سے پیدا ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خون کی کمی بہت سے دودھ جاتی ہے جن لوگوں کی طبیعت گرمی رہتی ہے، اعضا میں ٹھکن محسوس ہوتی رہتی ہے ان کے لیے نیویا ایک بے ضرر اور مفید چیز ہے۔ ایسے لوگوں کو صرف ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

عف دماغ اور اعصاب ۱۔ حافظہ کی کمزوری، دودھ سردی، دماغی کمزوری کی حالتوں میں نیویا ایک موثر ترین چیز ہے۔ ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ کھلائی جاسیے۔

نوٹ ۱۔ نیویا کے اجراء کو اس طرح مرتب اور مرکب کیا گیا ہے کہ اس کے استعمال سے کوئی اثرات لاحقہ پیدا نہیں ہوتے۔ یہ بہت ہی قیمتی کے ضرر سے پاک ہے۔

یا خمرہ

قلب، دماغ اور اعصاب کی تقویت کے لیے ایک نہایت ممتاز دوا ہے۔ اس میں طب قدیم اور طب جدید کی بہترین مقویات اور انتہائی موثر ادویہ جمع کر دی گئی ہیں جو محرک و مقوی ہونیکے علاوہ اعضائے رسیہ کی پرورش کرنے اور غذا بہم پہنچانے میں بے مثل ہیں۔ عمل اور فوائد ۱۔ نیا خمرہ نہایت لطیف اور خوشبودار دوا ہے۔ محرک ہے، ہشمتہا کو بیدار کرتا ہے، دل کو طاقت دیتا ہے۔ عام جسمانی صحت کو بحال کرتا ہے۔ اس کے علاوہ صفراویت کو زائل کرتا اور تشنجی امراض میں نافع ہے۔ ضعف عام اور ضعف اعصاب کے مریضوں کے لیے ایک نفع دہا ہے۔ فساد ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ نہایت سریع اثر ہے۔ دماغی تھکان اور جسمانی کسل کو رفع کر کے بہت جلد طبیعت کو چاق و چہرہ کر دیتا ہے۔

۱۔ اور خواص ۱۔

۹۔ تخم کشیز ۱۔ خوشبودار، محرک ہشمتی، قاطع صفرا، مبرد، کاسر راج مقوی عامہ اور مقوی باہ ہے۔

۱۰۔ اسطوخودوس ۱۔ مخرج باغم اور قابل جراثیم ہے۔

۱۱۔ ابریشم ۱۔ مقوی عامہ، قاطع اور مقوی باہ ہے۔

۱۲۔ عنبر اشہب ۱۔ محرک، مائع صفونیت اور دافع تشنج ہے۔

۱۳۔ ورق لقرہ ۱۔ مقوی، محرک اور مقوی باہ ہے۔

۱۴۔ دارچینی ۱۔ خوشبودار، محرک ہشمتی، دافع تشنج، مصفی خون ہے۔

کاسر راج اور دافع سمیت ہے۔

۱۵۔ الالچی خورد ۱۔ جیز خوشبودار، محرک، کاسر راج اور ہشمتی ہے۔

محرک نگلنے والی ہے۔

گاؤ زبان ۱۔ اعضائے رسیہ کی تقویت کے لیے ایک مسئلہ دوا ہے۔

دماغ اور دل کو شندک پہنچاتی اور تسکین دیتی ہے۔ دماغ مصیلت مزاج اور مستحکم

تخم فرخمشک ۱۔ محرک، مسکن، دافع جریان خونی اور کاسر راج ہے۔

تخم بالنگو ۱۔ مسکن، مبرد، کاسر راج اور ملین ہے۔

تودری سفید، تودری زرد ۱۔ مقوی قلب اور یہ ہیں۔

بادر جنوبیہ ۱۔ یہ بھی ایک مقوی قلب دوا ہے۔

بہمن سفید، بہمن یعنی قوت مردانہ کو طاقت دیتی ہے۔

بہمن سرخ ۱۔ مقوی عامہ ہے۔

صندل سفید ۱۔ محرک، مائع، ملین، دافع صفونیت قاطع

اور دافع ہے۔

- ۱۸ حیائین الف: غشائے حاملی کو تقویت دیتی اور اس کی جڑ
کرتی جو شب کھڑی کو دفع کرتی ہو۔
- ۱۹ حیائین ب: انشائے داراجو: اگے استعمال کے لیے ضروری۔
اس کے جذبہ بھنے کے لیے فاسفورس کی آمیزش ضروری
- ۲۰ حیائین د: کساح کو دفع کرتی جو جسم میں فاسفورس اور کیلیہ
انجذاب کے لیے اس کی موجودگی ضروری ہے۔

- ۱۱ خشک شدہ خمیر: اس سے حیائین ب کی اقسام حاصل کی جاتی
ہیں اور ان امراض میں مفید جو جنین حیائین ب کی ہوتی ہے
اور نوائی اجزا کی کثرت کی وجہ سے امراض میں مفید ہے۔
- ۱۲ نمکیات: گلیسر فاسفورک ایسڈ کیلیم سڈیم اور آہن
یقینی معدنیات یعنی کیلیم سڈیم اور آہن فراہم کرتا ہے اور
یہ اجزاء خون اور جسم کی تقویت کیلئے بہت ضروری ہیں۔

خوراک

ایک چائے کا چمچ (جو کہ صرف چمچہ کے لبوں کی حد تک بھرا ہوا ہو یعنی ۹۰ گرین) دن میں دو مرتبہ یا جب ضرورت لاحق ہو۔

نی سا

”نی سا“ دراصل کوئی نیا فارمولہ نہیں ہو بلکہ ایک صدی سے زیادہ عرصے کا آزمودہ نسخہ ہے جس میں ہمارے طویل تجربات کی روشنی
ضروری اضافات کیے ہیں اور دوا سازی کی جدید ترین تکنیک کی مدد سے قرص کی صورت میں پیش کیا ہے۔ سونٹھ، اسگند، موجبہ
الانچی، موصلی سفید، ستارہ فلفل وغیرہ دواؤں کو خواتین کے مخصوص امراض میں زبردست اہمیت حاصل ہے۔ ان دواؤں
موثر اجزاء کو اس طرح حاصل کیا گیا ہے کہ ضائع ہونے کا کوئی امکان نہ ہے اور پھر ساتھ ساتھ اصول پر اسے قرص کی شکل دے دی گئی ہے۔ اس لیے ”نی سا“
خواتین کے لیے ایک موثر ترین چیز بن گئی ہے۔

حیض کی خرابیوں (بے قاعدگی، کمی یا زیادتی، درم رحم اور سیلان الرحم (لیکوریا) کے لیے ”نی سا“ ایک نہایت موثر دوا ہے۔ یہ خصوصیت کہ
رحم اور متعلقات رحم پر اثر انداز ہو کر وہاں کی ہر بلی کی کورنگ کر دیتی ہے۔ درد کم کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔ ساتھ ہی یہ ایک اطلاع دہ کی ہاضمہ ہے۔ معدہ دوا
کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ”نی سا“ جسم پر غیر ضروری چربی نہیں چڑھنے دیتی۔ اسی لیے ”نی سا“ خواتین کو چست اور صحت مند رکھتی ہے۔

ترکیب استعمال

- حیض کی خرابیاں: ۱۔ صبح ۴ قرص ”نی سا“ یا نی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔
- سیلان الرحم: ۱۔ ۳ قرص صبح بانی کے ساتھ کھائی جائے اگر تکلیف زیادہ ہو تو ایک خوراک رات کو بھی کھانی چاہیے۔
- نوٹ: ۱۔ نی سا کے ڈبہ کا ڈھکنا کھلانہ چھوڑیے۔ ایک ڈبہ میں بیس خوراکیں ہیں۔

ایام کے دنوں میں بھی یہ مرہم اگر ضرورت ہو تو اسی ترکیب سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عمل کے زمانہ میں جن خواتین کو خارش کی شکایت ہو جاتی ہو انہیں لکھنولین اور دوالی ترکیب سے استعمال کرنا چاہیے۔ اگر مرہم لگانے میں کچھ تیزی معلوم ہو تو تھوڑا سا مرہم علیحدہ نکال کر اس میں دھویا ہوا گہی ملا کر ہلکا کیا جا سکتا ہے۔ اگر اندرونی بالوں میں جوعیں پڑ جانے کی وجہ سے خارش ہو تو اس جگہ کو ریشموں کے پانی (ریٹھ پانی) میں جوش دیکر اور مشددا کر کے، سے صاف کر کے کپڑے میں لگا دیجیے۔

(دوران استعمال میں جماعت سے پرہیز کریں۔)

ہمدردیام

دوسرے نزلہ وزکام سینہ کی جگہ ان گھٹے کی خرابی، کھانسی، صبی دروں، مثلاً عرق النساء، نفرس، اور جوڑوں کے دروں، پوٹ لگ جانے اور پیچ آجانے اور ذرمر کی مختلف تکلیفوں کو دفع کرنی ایک موثر دوا

ہمد سد بام کی امتیازی خصوصیت

”ہمدرد بام“ کے اجزا اگلیا دج کے روغنی درجہ چپے نہیں ہیں بلکہ تحقیق اور وسیع تجربات کے بعد اسے ایسے اجزا سے تیار کیا گیا ہے کہ یہ بام نکلنے ہی جلد میں جلنا شروع ہو جاتا ہے اور مرض کے مقام تک پہنچ کر فائدہ پہنچانا شروع کر دیتا ہے۔ ہمدرد بام کی یہ بھی خصوصیت ہے کہ خاص قدرتی موم کو کثافتوں سے پاک کر کے اس میں ایسے لطیف روغنیات ملائے گئے ہیں جو اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتے۔

ہمدرد ہام کی ایجاد کے بعد قانونی قسم کے مالش کے تیلوں، مرہموں، پلشوں، لیپوں کی ضرورت باقی نہیں رہی۔ ”ہمدرد ہام“ ان سب کی ترقی یافتہ اور انتہائی موثر صمدت ہے۔

ہمدرد بام و دوح طرح عمل کرتا ہو۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فضا پہنچ کر سکون و آرام پہنچاتا ہو۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گرمی پاک اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناگ اور داغ کو کھول دیتے ہیں بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچ کر غلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں۔ ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سرد دیکھتے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دکھا سنی جاتی رہتی ہو۔

نئے نچلے کے نزلہ و کام، سینہ کی جکڑن، پسی چلنا اور کھانسی، سخی کہ کالی کھانسی تک میں صرف ہمد بام ان کے سینہ اور نگہ پر مل دینا کافی ہو۔ ہمد بام کی ایک خصوصیت یہ بھی ہو کہ اس کے اجزاء اور ان کے اثرات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں۔ اہم باتوں میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔

ترکیب استعمال

در دیر سر: تھوڑا سا ہمدردیام پیشانی پر لگائیے اور کچھ ہاتھ سے اسے لیے۔ اگر نزلہ اور ٹھنڈی وجہ سے درد سر ہو اور ناک بھی بند ہو تو حضورؐ اس آہستہ درد و ہام
دعا لیں کہ لگائیے اور اس کے بخارات سونچیں۔

افلو نزا، نزلہ زکام، کھانسی، سینہ کا درد اور گلے کا درد، ہمدیام کی مناسب مقدار سینہ اور پیٹ پر اور گلے پر ان کے ہر ایک درد میں بخش کئے سے

ان شکایتوں کو فائدہ پہنچانا ہو۔ ایسا دن میں دو تین بار کریں۔ ہمد دہام ٹانگ میں لگانا بھی مفید ہوتا ہے لیکن ۵ سال سے کم عمر کے بچوں کی ٹانگ اور ہڈی نہیں لگانا چاہیے۔ شدید تکلیف کی صورت میں مالش کے علاوہ ایک یہ تدبیر اختیار کریں۔

ایک چمٹے برتن میں پانی اباں میں اور اس میں ایک چمچ یا کم و بیش ہمد دہام ملا دیں۔ اس طرح جو بخارات اٹھیں انہیں سٹکیں۔ یہ بخارات ناک کو کھول دیں گے اور سینہ کو صاف کر دیں گے حتیٰ کہ دھڑکی تکلیف دور کرنے کے لیے بھی یہ بخارات مؤثر ہیں کیونکہ یہ تنگ ہوائی نالیوں کو کشادہ کرتے ہیں۔

حاصل درد، وجع المفاصل، عرق النساء، درد کمر اور دوسرے درد، مقام درد پر کم از کم دس منٹ ہمد دہام کی مالش کریں مالش کے بعد کوئی گرم کپڑا درد کے مقام پر لپیٹ دیں۔ دن میں دو تین بار اسی طرح مالش کریں۔ اگر ہمد دہام لگانے سے پہلے گرم تولیے سے درد مقام کو ٹپکے سے رگڑ لیا جائے اور پھر ہمد دہام لگائیں تو جلد فائدہ پہنچا ہو۔

بائیٹے اور مویج، خوب گرم پانی میں کافی نمک ملائیں اور اس گرم پانی سے مویج کے مقام کو دھوئیں اور تولیے سے خشک کر کے ہمد دہام کی دس بار مالش کریں اور پھر کوئی موٹا یا گرم کپڑا باندھ لیں۔ اس طرح دن میں دو بار ضرور کریں۔

پھوٹے پھنسی، داد اور جلد کی خارش، ایسی صورت میں ہمد دہام لگانا ہمیشہ باعث تسکین ہوتا ہے۔ چونکہ ہمد دہام مالش حضرت اس لیے ان شکایتوں کو جلد آرام پہنچاتا ہے۔

دانت کا درد، ہمد دہام داسی رملی پر لگا کر دانت کی رتج میں رکھیں درد کو فوراً سکون ہو جائے گا۔

زہریلے جانوروں کا کاٹنا، اگر کسی جگہ کوئی زہریلا جانور کاٹ لے تو ہمد دہام فوراً لگانا ضروری ہے کیونکہ یہ ایک بہترین تدبیر ہے۔

مچھر سے بچاؤ، ہاتھ پیروں پر دانت کو ذرا سا ہمد دہام لگانے سے مچھر قریب نہیں آتے اور برٹے سکون سے نیند آتی ہے اور لیڑے سے بھی بچاؤ رہتا ہے

ہمد دہام بی ٹانگ

ہمد دہام بی ٹانگ میں وہ تمام حیاتیات (وٹامنز) شامل ہیں جن کی کمی بچے کو کمزور کر کے اکثر مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ہمارے ملک میں عام طور پر مالوں اور کی غذا متوازن اور متناسب نہیں ہوتی۔ یعنی ان میں وہ تمام اجزاء موجود نہیں ہوتے جن کا ہر بچہ جسم کے پورے طور پر پرورش پانے اور تن درست رہنے کے لیے لازمی ہے۔ اس لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ حیاتیات کی کمی کو دوسرے طریقوں سے پورا کر کے جانے تاکہ بچہ کی صحت بحال رہے اور اس کے جسم کا نشوونما ٹھیک طور پر ہوتا رہے۔ ہمد دہام بی ٹانگ ان تمام بیماریوں کے لیے جو نقص تغذیہ یعنی خراب غذا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں ایک مستند اور مانی ہوئی دوا ہے۔

استعمالات

مختلف بیماریوں میں "ہمد دہام بی ٹانگ" کے استعمالات درج ذیل کیے جاتے ہیں:-

عام کمزوری، بچوں کی عام کمزوری میں مقررہ مقدار میں صبح و شام دن میں دو بار دینا چاہیے۔

کساح، نقص تغذیہ کی وجہ سے پیدا ہونے والا ایک مرض جو جس میں بڈیوں کے بننے کے عمل میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور بڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اس کمزوری یا اسقروٹ، یہ مرض بھی نقص تغذیہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور اس کی علامت یہ ہے کہ مسوڑھے سرخ جلتے ہیں اور جلد کے نیچے خون کے پھوٹ آٹھ کی وجہ سے سرخ داغ پڑ جاتے ہیں۔ ان دونوں بیماریوں میں ہمد دہام بی ٹانگ کو مقررہ مقدار میں دن میں دو بار دیا جاتا ہے۔

سوکھا (دق الاطفال) میں یہ ٹانگ دن میں دو بار تھوڑے سے دودھ میں ملا کر دینا چاہیے۔

مرض کے بعد کی کمزوری، مرض سے چھٹکارا پانے کے بعد ہمد دہام بی ٹانگ کو مقررہ خوراک میں دودھ پلانے یا غذا لینے کے بعد دن میں تین بار دیا جاتا ہے۔

پلیغرا، ناقص غذا یا دودھ کی کمی کی وجہ سے ایسی حالت کا پیدا ہو جاتا ہے جس میں جلد مٹی ہوئی شرمج ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ہمد دہام بی ٹانگ مقررہ خوراک

کھانا کھانے میں دو مرتبہ دیا جائے۔

بڑوں کی تسوجن :- ناقص غذا کی وجہ سے اگر جڑے سوچ جائیں تو جسم کا رد تبیلے بی ٹانگٹ کو دودھ یا بالائی میں ملا کر دن میں دو بار دینا چاہیے۔
نہ آتا :- اس مرض میں یہ ٹانگ مقررہ مقدار میں دودھ یا غذا کے بعد دواؤں وقت دینا چاہیے۔

لہ و زکام :- وہ بچے جن کو معمولی وجہ سے نزلہ ہو جائے جو حیاتین و کی کی کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو ہمد دے بی ٹانگ باقاعدگی کے ساتھ دن میں دو بار دیا دیا جاتا ہے۔ ایک ہارمک اور دوسری بار رات کو سنانے سے پہلے۔

مقدار خوراک

ایک ماہ سے ۳ ماہ تک کے بچوں کے لیے	۱۰ قطرے سے ۲۰ قطرے تک
۳ ماہ سے ۶ ماہ تک کے بچوں کے لیے	نصف چائے کے چمچ سے ایک چائے کے چمچ تک
۶ ماہ سے ۱ سال تک کے بچوں کے لیے	ایک چائے کے چمچ سے ڈیڑھ چائے کے چمچ تک
۱ سال سے ۳ سال تک کے بچوں کے لیے	ڈیڑھ چائے کے چمچ سے دو چائے کے چمچ تک

انتباہ

اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ہمد دے بی ٹانگ کو گرم جگہ یا دھوپ میں نہ رکھا جائے اور نہ اس کو دودھ یا کسی سیال کے ساتھ گرم کیا جائے۔ اگر اس کو دودھ ساتھ ملانا ہو تو پہلے دودھ کو جوش لے لیا جائے۔ پھر اس کو ٹھنڈا کر کے اس میں ہمد دے بی ٹانگ شامل کیا جائے۔
بہت سی بیماریاں ناقص غذا یا دودھ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے خیال رکھنا چاہیے کہ دودھ کو صاف برتنوں میں جوش دیا جائے۔ دودھ پلانے کے بعد برتنوں کو تیز گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہیے۔ بچوں کو مقررہ اوقات میں باقاعدگی سے غذا دی جانی چاہیے۔

ہمد پوڈر

یوں تو بازار میں ٹیکم پاؤڈر کے بہت سے برانڈ ملتے ہیں لیکن ان میں سے اکثر معیاری نہیں ہوتے۔ میڈی کیلیم ٹیکم پاؤڈر جلد کو متعدی جراثیم سے پاک کرنے اور اس کی حفاظت کے لئے بنایا جاتا ہے، ہماری ارد گرد کی فضا میں ایسے لاتعداد (MISEROORGANISM) پائے جاتے ہیں جو جلدی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ہمد ٹیکم پاؤڈر بن خصوصی طور پر اجزا ایسے منتخب کیے گئے ہیں جو جلد کو متعدی جراثیم سے پاک بھی کریں مگر ہینڈ یا گود سے جلد میں جو ناخوشگوار بدبو پیدا ہو جاتی ہو، اسے بھی دور کرے۔ ہمد پاؤڈر ایک جدید میڈی کیلیم پاؤڈر ہے جس میں ایسی خوشبو شامل کی گئی ہے جو کوشش بھی پیدا کرتی ہے۔ گرمی کی شدت سے جلد میں جو خراش پیدا ہوتی رہے ہمد پاؤڈر سے دور ہو جاتی ہے۔

بچوں کو نہلانے کے بعد ہمد پاؤڈر کے مستقل استعمال ان کی جلدی بیماریوں کو دور رکھتا ہے۔ بچوں کی جلد بہت ہی نازک ہوتی ہو اس کی حفاظت کے لیے آپ ہمد پاؤڈر اپنے گھر میں ضرور رکھیں۔

ہمدرد مرہم

ہمدرد دوا خانہ کا ایک ایسا مشہور مرہم جو ہر برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ حلاج کریم اللہ کی عظیمی کی حبیبہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہوجاتا ہے دوسرے مرہم میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہوا کر کے اجود اجلا کر کریم لائے اور لطیف دیا گیا ہے۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ یہاں پر جو جلیں تکلیف ہوتی ہیں وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درد جلن، اکڑاؤ، کمون چھین وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہوجاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جو کہ کوئی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم جل مرض کو دور کر دیتا ہے اور جہاں جیسا موقع ہوتا ہے وہاں یہ کام یہ مرہم انجام دیتا ہے جو زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے، جلی ہوتی جگہ کو جلد صاف کرتا ہے، چاقو وغیرہ کے زخم کو جو انیم سے پاک رکھتا ہے اور اس قسم کے زخموں کو کھینچنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ غرض ہمدرد مرہم کے بے شمار فائدے ہیں۔ نیچے ہر مرض میں ہمدرد مرہم کا استعمال الگ الگ لکھا جاتا ہے۔

حادثوں میں ہمدرد مرہم کا استعمال

چوٹ۔ اگر کسی کے چوٹ لگ گئی ہو، تو اس کو چاہیے کہ فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم چوٹ کی جگہ بھلی سے لٹنا شروع کرے۔ معمولی چوٹ میں بس اتنا ہی کرنا کافی ہوتا ہے کہ چوٹ زیا ہو تو ہمدرد مرہم پر دوا پاٹی کسی دینی چاہیے۔ پھر دو دو گھنٹے بعد ہمدرد مرہم لگا لگا کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔

آگ سے جلنا۔ جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس پر فوراً ہمدرد مرہم لگایا جائے۔ اگر جلی ہوئی جگہ زیادہ ہو تو ذرا سے مرہم کو آگ پر نرم کر لیں پھر اچھی یا پھر بری سے یہ مرہم لگائیں۔ ہمدرد مرہم اتنا لطیف ہے کہ ضرورت کے وقت اسے تھیلی پر رکھ کر اور اٹھکیوں سے ٹھک کر بھی نرم کیا جاسکتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ پر یہ مرہم بار بار لگاتے رہنا چاہیے۔

کھولتے پانی سے جلنا۔ کھولتے پانی سے جھپٹے ہوئے عضو پر ہمدرد مرہم اسی طرح استعمال کیا جائے جس طرح آگ سے جلنے میں بتایا گیا ہے۔

چاقو کا زخم۔ چاقو کسی دھاردار آلے سے کٹی ہوئی جگہ پر فوراً یہ مرہم احتیاط سے لگادینا چاہیے، خون فوراً رک جائیگا۔ بہتر یہ ہے کہ یہ مرہم بھاری بنا کر لگایا جائے۔ اگر دوسری احتیاط سے یہ مرہم لگایا جائے تو زخم بھر جاتا ہے، پکے نہیں پاتا۔

موت۔ اگر کسی عضو میں پھانسی ہو تو دو قسمی جگہ فوراً ہمدرد مرہم مل دینا چاہیے۔ اگر پھانسی زیادہ لگنی ہو تو مرہم ٹھیک ٹھیک بال بال دینا چاہیے پھر مناسب تھپ سے یہ مرہم لگاتے رہنا چاہیے۔

دور دراز سے۔ اگر ایک ایسی جسم پر درد دھڑلے پھیل آئیں ادا کھلی سے بے چینی ہو تو ہمدرد مرہم مکھن یا چھیلی وغیرہ کے تیل میں ملا کر جسم پر مل دینا چاہیے۔ اگر کسی جگہ دو دروزوں کی مستقر شکایت ہو تو بھی ہمدرد مرہم کو اچھی سے لگاتے رہنا چاہیے۔

نمونیا۔ اگر نمونیا کا حملہ ہو جائے تو فوراً سینہ پر ہمدرد مرہم کی ماس کر دیجیے۔ اس کے بعد دوتی یا آٹن کے کپڑے سے سینہ کو محفوظ کر دیجیے، فوراً سکون ہو جائے گا۔ نمونیا کی ہرجا ادا ہمدرد میں **حمد درد مرہم** اپنا اثر ظاہر کیے بغیر نہیں ہے گا۔

درد سر۔ درد سر کی حالت میں ہمدرد مرہم کو پیشانی پر مل دینا چاہیے۔

مرضوں میں ہمدرد مرہم کا استعمال

کھجلی۔ اس مرض میں ہمدرد مرہم بڑا کام دیتا ہے۔ اگر کھجلی کسی خاص جگہ ہو تو ہمدرد مرہم دن میں دو تین بار دوا ملنا چاہیے۔ اگر تمام بدن میں کھجلی ہو تو ہمدرد مرہم جتنا چاہیں کھجلی میں ملا کر ماس کرنی چاہیے اور صبح کو کسی اچھے صابن مثلاً کاربالک یا نیم کا، سے نہنا چاہیے۔

دالنے۔ بدن میں دالنے نکل آنے کی صحت میں ہمدرد مرہم اسی طرح استعمال کرنا چاہیے جس طرح کھجلی کے مرض میں بتایا گیا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں۔ ان مرضوں میں یہ مرہم کلیت کو فوراً ہی ختم نہیں کرتا بلکہ زخموں کو بہت جلد بھر دیتا ہے۔ پھوڑے یا پھنسی کو نیم کے پانی یا کسی مناسب دوا سے صاف کر کے اس مرہم کا بھاری لگانا چاہیے۔

داد۔ جس جگہ دادیں اس جگہ کو نیم کے پانی یا کچھ کھروشن سے صاف کر کے یہ مرہم لگادینا چاہیے۔ داد کے جو انیم کو یہ مرہم ہلاک کر دیتا ہے۔

اسیر۔ بواسیر کے منقوں کی جلن بہرہ درم سے فدا دوز ہو جاتی ہے اور اکثر اوقات سے تجربہ شدہ میں معمول کے مطابق اس کو لگانا چاہیے۔
ٹھیا۔ ٹھیا کے مرض میں تکلیف کی جگہ بہرہ درم کی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کی سختی اس سے دور ہو جاتی ہے اور فدا کا سکون محسوس ہوتا ہے۔ ہر قسم کے فدا کو مستقل طریقہ ہے۔
مرہم دودھ کر دیتا ہے۔

رکھرو۔ پاؤں میں جو کوکڑھیا ہو جاتی ہے اور چلنے پھرنے میں تکلیف دیتے ہیں۔ یہ مرہم ان کو چند ہی دن میں نرم کر کے ختم کر دیتا ہے۔
حائیاں پکنا۔ اکثر سردی کے موسم میں پاؤں کی انگلیوں کا درمیان حصہ ہلکے تکلیف دینے لگتا ہے۔ بہرہ درم کو دو تین دن بعد دہار لگانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
لد پھٹنا۔ موسم کی خرابی یا سفر میں جب جلد یا ہونٹ زخمی ہو جاتی ہے تو بہرہ درم اس پٹھن کی تکلیف کو فدا کر دیتا ہے۔
عنور۔ ناصوبہ کے مرض میں بہرہ درم کو جی میں لگا کر کام میں لانا چاہیے۔ یہ مرہم اندہ سے زخم بھرتا لاتا ہے۔
لہ وز کام۔ ناولہ فدا کام کی حالت میں بہرہ درم کو گھٹے اور ناک کے قریب مل دینا چاہیے۔ اس مرہم میں سے ایک قسم کے بخارات اٹھتے ہیں جو نزلہ و زکام کی تکلیف کو فدا کر کے دیتے ہیں۔

غرض اس مرہم کے بیسیوں فائدے ہیں۔ استعمال کر کے والا اس کو بے شک کے مرض صحت کے موقع پر استعمال کر سکتا ہے کہ چونکہ اس کی تیاری ایسی مفید و فادائی سے خاصہ
قد پر ہوتی ہے جو عجیب خاصیتیں رکھتی ہیں اور کسی قسم کا نقصان بھی نہیں کرتیں۔

تجربہ شاہد ہے

آپ کے دانت اور مسوڑھے آگینوں کی طرح نازک ہوتے ہیں۔ ذرا سی لاپرواہی ان میں کیڑ لگنے اور پائیریا جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے
اسبب بن سکتی ہے۔ اس حقیقت سے کبھی غافل نہیں ہونا چاہیے۔ دانتوں کی معمولی صفائی اور خالی خولی چمک ان کو گلنے مرنے سے نہیں بچا
سکتی۔ اس کا تو ایک ہی علاج ہے، وہ یہ کہ مسوڑھوں کو برابر طاقتور اور صحت مند رکھا جائے اور منہ میں پردش پلنے والے ان زہریلے عناصر کا تعلق
یا جائے جو دانتوں کے جوہر کے لیے سم قاتل ہیں۔ اس غرض کے لیے ”ہمد دمن“ استعمال کیجیے جسے بہرہ درم خانہ نے سالہا
سال کے تجربوں کے بعد مکمل کیا ہے۔ یہ دانتوں کی مضبوطی اور مسوڑھوں کی صحت کے لیے اکسیر ہے۔ بہرہ درم دانتوں کو قدرتی طور پر چمکاتا ہے اور
نیزابی مادوں کو ختم کر دیتا ہے جن سے زہریلے جراثیم منہ میں پردش پاتے ہیں۔

ہمد دمن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

اپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے ! ہمد دہیر آئل آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک ہے

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی کے لیے ہمد دہیر آئل کی برابر کی برابری کوئی تیل نہیں کر سکتا۔ یہ روغن عین ان ہی اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں ”بے نولین“ ایک خالص نباتی پیداوار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک و مک ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے جو ان کی جڑوں میں چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے غدودوں سے رستی رہتی ہے۔ بالوں کی جلد بیماریاں انہی غدودوں کے خراب ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوتیں سولہ جائیں تو خشکی اور اس کے ساتھ بالوں کا ہونا لازم ہوتا ہے۔ ہمد دہیر آئل میں نباتی اجزاء کی کیمیائی عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں وہی اجزاء موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں قدرتی طور پر ملتے ہیں۔ اسی لیے ہمد دہیر آئل اپنے فائدوں کے لحاظ سے ممتاز ہے اور یقیناً بہترین ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے !

ہر وہ تیل جسے ہیر آئل کہہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ ان کی نرم جلد اور بالوں کی نازک جڑوں کے لیے صرف ہمد دہیر آئل ہی مفید اور قابل اعتماد ہے جو ”بے نولین“ اور دیگر نباتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے بال مضبوط گھنے اور چمکنے لگیں گے۔

رُوح افزا خوش بُو، یسے بسایا ہوا

ہمد دہیر آئل

استعمال کیجیے

”بے نولین“ کی آمیزش بالوں کی صحت کی ضامن ہے

۱۹۴۰ء

نرخ نامہ

ہمدرد دوا خانہ کراچی

قیمت	پکینگ	نام دوا	قیمت	پکینگ	نام دوا	قیمت	پکینگ	م دوا
آٹے لپے			آٹے لپے			آٹے لپے		
۳	۸	پینٹ	۲	۱۵	اکیر پائیریا	الف		
۱	۳	برود کا فوری	۱	۱۳	اکیر شعال			
۲	۷	پینٹ	۱	۳	اکیر سواروگ			
پ			۱	۱۳	اکیر شفا			
			۱	۲	اکیر لجال			
			۱	۸	اکیر مایح حل			
۱	۸	پینٹ	۳	۶	الاحمر	۲	۹	پینٹ
۲	۰	پینٹ	۰	۱۳	انقر ویائے کبیر	۱	۱۳	پینٹ
ت			۲	۶	ادجاسی	۱	۱۳	پینٹ
			ب			۱	۱۳	پینٹ
						۱	۱۳	پینٹ
						۱	۱۳	پینٹ
۳	۸	پینٹ	۲	۶	پینٹ	۱	۱۳	پینٹ
۳	۹	تولہ	۱	۶	تولہ	۱	۱۳	پینٹ
۱	۹	تولہ	۱	۶	تولہ	۱	۱۳	پینٹ
۳	۸	تولہ	۱	۶	تولہ	۱	۱۳	پینٹ

نام دوا	پینک	قیمت
غیر پشیر معالجہ	۵ تولے	۲
غیر پشیر معالجہ	۵	۲
غیر بادام	۱۰	۱۵
غیر بنفشہ	نصف سیر	۴
غیر خخاش	۱۰ تولے	۱
غیر زمرود	۵	۵
غیر زہر مرہ	۵	۳
غیر مندل ترش و قی طلاء	۵	۶
غیر مندل سادہ	۱۰	۱
غیر گدازبان سادہ	۲۰	۲
غیر گدازبان غیری	۱۰	۲
غیر گدازبان غیری جدید	۵	۳
غیر گدازبان غیری بر دلا	۱۰	۸
غیر گدازبان غیری خاص	۵	۵
غیر موم وارید	۵	۲
غیر مروارید و نیوکلان	۵	۱۰
غیر نری جوہر والا	۵	۳
➤		
دوائے ملور	پینٹ	۳
دوائے خاص	۵ تولے	۱
دوائے سنگ	۳ ماشے	۰
دوائے لکنت	پینٹ	۲
دوائے نالیش	۱۲	۱
دوائے الکیم کیمبر	۱۰ تولے	۳
دوائے سبیل سادہ	۱۰	۲
دوائے سبیل و کیمبر	۱۲	۳
دوائے سبیل و کیمبر	۱۲	۱۹
دوائے سبیل و کیمبر	۱۲	۲

نام دوا	پینک	قیمت
دوائے الکیم کیمبر	۵ تولے	۳
دوائے الکیم کیمبر	۵	۲۲
دوائے الکیم کیمبر	۱۰	۶
دوائے الکیم کیمبر	۵	۳
دوائے الکیم کیمبر	۵	۲۹
دولابی	پینٹ	۱۰
دیا قوزہ	۱۰ تولے	۱
➤		
دوبانی	پینٹ	۱
➤		
رُب انار ترش	نصف سیر	۳
رُب انار شیریں	۱۳	۳
رُب انور شیریں	۵	۳
رُب کونٹ سیاہ	۱۳	۳
رُب جامن	۱۳	۳
روحین		
روح اجوائن	۹	۳
روح الہی	۲	۸
روح بادیان	۲	۳
روح بودینہ	۸	۲
روح شاہزو	۳	۲
روح عشبہ	۶	۵
روح گدازبان	۸	۲
روح کمرہ	۲	۳
روح مندی	۴	۲

نام دوا	پینک	قیمت
روحن اجوائن	ایک تولے	۱
روحن اکیر پوایر	۲ تولے	۰
روحن اطمین	نیش	۲
روحن آملہ سادہ	۱۰ تولے	۱
روحن بابونہ	۵	۱۳
روحن بادام تلخ	۱ تولے	۰
روحن بادام شیریں	۵	۳
روحن برس جدید	۱	۳
روحن بنفشہ	۵	۱۳
روحن بیضہ مرغ	۲	۱
روحن سعفہ	۲	۲
روحن سلاق	۱	۱
روحن موم	۲	۱
روحن سماعت کشا	۲	۱۳
روحن سورنجان	۵	۱
روحن سوزاک جدید	۱	۸
روحن مندل	۱	۳
روحن محرق	۱	۱۳
روحن کاہو	۵	۲
روحن کچلہ	۲	۰
روحن کدو شیریں	۵	۲
روحن کلان	۲	۳
روحن گندم	۲	۲
روحن لبوب سبہ	۵	۲
روحن مقوی	پینٹ	۱
روحن مقوی دماغ	۵ تولے	۲
روحن موم	۱ تولے	۱
روحن ناصوہ	پینٹ	۱

نام دوا	پیکینگ	قیمت
س		
سپاری پاک	پینث	۲
سرور گرمی	۱۳	۱
شعالین (شرب)	۱۱	۰
شعالین (ریش)	۸	۱
شعالین (درا)	۰	۶
سفوف الاملاح	۱۲	۰
سفوف برص	۵	۱
سفوف برق	۵	۱۳
سفوف چشک	۱۰	۲
سفوف حابس الداء	۵	۱
سفوف حمت تندی	۱۰	۱
سفوف دمه	۲	۰
سفوف سیلان	۱۰	۱
سفوف شایره	۲۰	۲
سفوف شیرین	۱۰	۲
سفوف عجیب	۱۰	۲
سفوف فنه	۹	۳
سفوف کشته قلعی	۵	۳
سفوف کوفلی دگر	۵	۲
سفوف کلال	۱۰	۲
سفوف لوده	۱۰	۲
سفوف ونگا	۱۰	۱
سفوف وزیر شیر	۱۰	۲
سفوف بزل	۱۰	۱
سفوف نکسلیانی	۵	۱
سفوف مکش آری	۱۰	۱

نام دوا	پیکینگ	قیمت
سکجین بزوری	۱	۵
سکجین ساره	۳	۲
سکجین لیون	۴	۲
سکجین فناع	۳	۲
سکلا اخرد	پینث	۳
سکلا کلال	۰	۴
سنون پوست پغلا	۵	۱
سنون تمباکو	۵	۱
سنون چوب پنی	۵	۱
سنون زرد	۵	۰
سنون شپاری	۵	۰
سنون کلال	۱۰	۳
سنون مجلی	۵	۱
سنون می	۵	۱
سنون مقوی دندان	۵	۱
سیلانول	پینث	۱
شربت ابریشم شانی	۱۳	۲
شربت احمد شاه	۸	۵
شربت ارزانی	۵	۵
شربت مطونوس	۵	۵
شربت اعجاز	۳	۵
شربت اکسیر خاص	پینث	۲
شربت آوبالو	۹	۲
شربت انار شیرین	۹	۳
شربت انار ترش	۱۵	۳

نام دوا	پیکینگ	قیمت
شربت انجسبار	۱۳	۳
شربت انگور ترش	۱۳	۳
شربت انگور شیرین	۱۰	۳
شربت بادام	۲	۵
شربت بزوری باور	۵	۲
شربت بزوری حار	۱۰	۵
شربت بزوری میقلی	۱۲	۳
شربت بنفشه	۱۲	۲
شربت توت سیاه	۱۰	۳
شربت حب الاس	۰	۲
شربت خشخاش	۴	۲
شربت دینار	۲	۵
شربت رنگستر	۱۳	۳
شربت زنجبیل	۴	۲
شربت زعفران مرکب	۵	۵
شربت سیب	۰	۲
شربت صدر	۵	۵
شربت صندل مرکب	۵	۲
شربت عشب خاص	۱	۵
شربت عناب	۰	۲
شربت فاله	۸	۲
شربت فرادس	۱۲	۲
شربت فولاد	۶	۲
شربت کاسنی	۱۳	۳
شربت کثوث	۳	۵
شربت کیوثره	۲	۲
شربت گوهل	۱	۵
شربت محمد	۹	۱
شربت مویز	۳	۶

نام دوا پینگ قیمت				نام دوا پینگ قیمت				نام دوا پینگ قیمت			
۲۰ رپے				۲۰ رپے				۲۰ رپے			
ح				قرص کشته سرب	۲۰	۱۰	۰	قرص رشک	۳۰	۱۳	۰
کافورستیاں	ایک تولہ	۲	۱	قرص کشته سنگشیر	۲۰	۱۰	۰	قرص سحر	پینٹ	۰	۲
کحل الجواهر	پینٹ	۸	۱	قرص کشته صدف	۲۰	۰	۰	قرص ہڑغان	۳۰	۱۱	۰
کحل بیاض	ایک تولہ	۱۰		قرص کشته طلا جدید	۲۰	۰	۰	قرص سلاجیت	۲۰	۱۳	۰
کحل بچی دوا	دیشہ ماشہ	۱۰		قرص کشته طلا خورد	۲۰	۰	۰	قرص سوزاک	پینٹ	۰	۲
کحل شفا	ایک تولہ	۱۲	۲	قرص کشته طلا کلاں	۲۰	۰	۰	قرص سیلان	۳۰	۳	۲
کرمار	پینٹ	۰	۳	قرص کشته طلا رابریک	۲۰	۰	۰	قرص صدم	۲۰	۱۳	۰
کشته ابرک سفید	ایک تولہ	۴	۱	قرص کشته حقیق	۲۰	۱۰	۰	قرص طہا شیرینی	۳۰	۱۳	۰
کشته ابرک سیاہ	۱	۴	۱	قرص کشته فولاد	۲۰	۱۵	۰	قرص حود	۸۰	پینگ	۳
کشته ابرک کلاں	۱	۸	۱	قرص کشته فولاد سرد	۲۰	۰	۰	قرص کافور	۳۰	۹	۱
کشته بیضہ مرغ	ایک	۲	۱	قرص کشته فولاد شہر	۲۰	۱۰	۱	قرص کاکج	۳۰	۰	۱
کشته تامیسر	چھ ماشہ	۸	۴	قرص کشته قرن الاہل	۲۰	۰	۰	قرص کھریا	۳۰	۹	۱
کشته حجر الہدی	ایک تولہ	۰	۲	قرص کشته قلعی	۲۰	۰	۰	قرص مثلث	۲۰	۹	۱
کشته خبث الحارید	۱ تولہ	۸	۱	قرص کشته گودزی	۲۰	۰	۰	قرص مہل	۲۰	۱۳	۱
کشته زمر	۳	۶	۲	قرص کشته مثلث	۲۰	۱۳	۰	قرص ملین	۱۳	۱۳	۲
کشته سرب	۱ تولہ	۸	۲	قرص کشته برجان جواہر طلا	۲۰	۵	۱	قطرہ رمد	ایک تولہ	۱۰	۰
کشته سم القار	۶ ماشہ	۳	۶	قرص کشته مرکان	۲۰	۱۰	۰	قلزم	پینٹ	۶	۱
کشته صدف	ایک تولہ	۵	۱	قرص کشته مگانک	۲۰	۸	۱	قیردلی آرد کرنسہ	۱۰ تولہ	۸	۱
کشته طلا جدید	ایک ماشہ	۸	۱۶	قرص کشته مروارید	۲۰	۱۰	۳	قرص الامر	۳۰	۰	۱
کشته طلا خورد	۱	۱۰	۱۲	قرص کشته نقرہ	۲۰	۳	۱	قرص کشته ابرک کلاں	۳۰	۱۲	۰
کشته طلا کلاں	۱	۰	۲۰	قرص کشته نقرہ جدید	۲۰	۳	۲	قرص کشته ابرک سیاہ	۳۰	۱۲	۰
کشته طلا رابریک	۱	۸	۱۵	قرص کشته یشب	۲۰	۱۰	۰	قرص کشته ابرک سفید	۳۰	۱۲	۰
کشته حقیق	۱ تولہ	۸	۲	قرص مالتی بسنت	۲۰	۵	۰	قرص کشته بیضہ مرغ	۳۰	۰	۰
کشته فولاد	۳ ماشہ	۹	۲	قرص نمک مگانک	۲۰	۵	۰	قرص کشته تامیسر	۳۰	۳	۱
کشته فولاد سرد	ایک تولہ	۸	۳					قرص آتو تپائے کبیر	۳۰	۱۰	۰
کشفہ لاسفہ جادوی	۳ ماشہ	۳	۳					قرص جواہر ہرہ	۳۰	۲	۳
کشفہ قرن الاہل	ایک تولہ	۰	۱					قرص کشفہ حجر الہدی	۳۰	۱۰	۰
کشفہ قلعی	۴ ماشہ	۸	۱					قرص کشفہ جنت اللہ	۳۰	۱۰	۰

[illegible]

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	پینٹ	نری
۱	ایک تولہ	نک بوایسر
۱	پینٹ	نک جالینوس
۱	ایک تولہ	نک مرکاٹک
۰	۱۰	نوشاد رستیاں
۵	۵	نوشاد رولوی
۱	۹	نوشاد راسا
۱	پینٹ	نوشال
۱۰	پینٹ	نیوبا
۳	پینٹ	نیا خمیر
۳	پینٹ	نی سا

ه

۱	۱۲	پینٹ	ہکولین
۰	۱۰	"	ہمدرد بام خورد
۱	۲	"	ہمدرد بام کلاں
		"	ہمدرد بے ثباتک
۱	۹	"	ہمدرد پوڈر
۰	۱۱	"	ہمدرد مریم خورد
۱	۳	"	ہمدرد مریم کلاں
۱	۵	"	ہمدرد منجن
۲	۸	"	ہمدرد میرا بل

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	۹	۲۰ تولہ
۲	۳	۰ ۱۰
۲	۰	۰ ۱۰
۲	۱۳	۰ ۱۰
۵	۶	۰ ۵
۳	۵	۰ ۲
۳	۳	۰ ۵
۲	۸	۰ ۱۰
۲	۳	۰ ۱۰
۵	۰	۰ ۵
۵	۱۱	۰ ۵
۲	۰	۰ ۵
۳	۵	۰ ۱۰
۲	۴	۰ ۵
۵	۱۳	۰ ۵
۱	۱۲	پینٹ
۳	۱۲	تولہ
۵	۴	۰ ۵
۵	۰	پینٹ
۲	۱۳	پینٹ
۳	۸	پینٹ

ن

۲	۸	پینٹ	ناشف
---	---	------	------

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	۲	۲۰ تولہ
۲	۱۳	۰ ۱۰
۵	۸	پینٹ
۳	۱	تولہ
۲	۴	۰ ۲
۲	۰	۰ ۱۰
۶	۹	۰ ۵
۲	۰	۰ ۱۰
۵	۴	۰ ۱۰
۲	۱۳	۰ ۲۰
۲	۸	۰ ۱۰
۱	۹	۰ ۱۰
۲	۱۵	۰ ۱۰
۲	۳	۰ ۱۰
۳	۲	۰ ۲
۲	۱۱	پینٹ
۳	۰	تولہ
۱	۹	۰ ۱۰
۲	۱۲	۰ ۱۰
۲	۱۳	پینٹ
۳	۰	تولہ
۲	۹	۰ ۱۰
۵	۱۲	۰ ۲
۲	۶	۰ ۱۰

۲	۹	۰ ۱۰
۵	۱۲	۰ ۲
۲	۶	۰ ۱۰

ہمدرد صحت

ایڈیٹر
حکیم محمد حسین

جلد ۳۹	اپریل ۱۹۷۶ء	شمارہ ۳
--------	-------------	---------

۲	شاد مارانی	شہر سے دور (نظم)
۳	ڈاکٹر میر ولی الدین	صحت و شفا
۴	ڈاکٹر میر ولی الدین	مراقبہ صحت
۵	محمد نیاز	علم کیمیا اور عرب
۹	حامد اللہ انصر	پتھوں کے اسرار
۱۲		غذائیت سے بھرپور کثیر المقاصد خوراک
۱۳	منصور علی خاں بریلوی	آپ کی ہنسی آپ کو نئی زندگی دیتی ہو
۱۵		خوابوں کی شفا بخشی
۱۷		بچوں کے مسائل اور ماں باپ کا فرض
۱۹	بشیر پریپ	ڈشمن (افسانہ)
۲۲	حامد اللہ انصر	سانے جہاں کے درد کا درماں کریں گے ہم
۲۳	منصور علی خاں	زندگی میں جنسی تعلیم کی ضرورت و اہمیت
۲۵		ہماری جلد
۲۷	حکیم اقبال حسین	علاج بالوہن
۳۱	موسیو اتھال	بالشی درد شیں
۳۳	ادارہ	سوال و جواب
۳۷	پروفیسر زندگی صدیقی	قطعات
۳۸	ذبیح الرحمن	چائے اور بان کو الوداع
۳۹	محترمہ رحیمہ نسیم	تین لڑکیاں اور دو لڑکے (افسانہ)
۴۳	حبیب اللہ خاں رشیدی	بڑے کا جادو (مسلسل)
۴۷		پایے

قیمت : سالانہ چار روپے - فی پرچہ چھ روپے

اشارات

ہمدرد صحت کو جو مقبولیت ہمسے برصغیر پاکستان و ہند میں حاصل ہو اور اس کو جس دلچسپی سے پڑھنے لکھنے میں اور ملک کے ہر طبقہ میں پڑھا جا رہا ہو اور گھر کے چھوٹے بڑے سب افراد میں پابندی ہے اس کا مطالعہ کرتے ہیں اس پر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں اور دعا کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں خلق خدا کی زیادہ خدمت کی توفیق عطا فرما اور اپنے قلم کے ذریعہ ہم قوم و ملک کے لیے کچھ مفید کام کر سکیں۔

ہمدرد صحت کے مضامین صرف دلچسپی سے پڑھے جاتے ہیں بلکہ ان کو بار بار پڑھنے کے لیے لوگ اس کے فائل بنا کر رکھتے ہیں اور ملک کے رسائل و جرائد اپنے صفحات میں ہمدرد صحت میں سے مضامین نقل کر کے اپنے قارئین کی ضیافت طبع کا سامان مہیا کرتے ہیں۔ اکثر اردو کے علاوہ دوسری زبانوں کے رسائل میں اس کے مضامین ترجمہ یا تلخیص ہو کر شائع ہوتے ہیں۔

ہمدرد صحت کی اسی قبول علم اور پسندیدگی کے پیش نظر بنگلہ زبان میں اس کا ایک ایڈیشن کئی سال پہلے جاری کر دیا گیا، تاکہ ہمارے مشرقی پاکستانی بھائی بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں اور صحت کے اصولوں کا علم حاصل کر سکیں۔

اب قارئین ہمدرد صحت کو یقیناً اس خبر کو سن کر خوشی ہوگی کہ ماہ فروری سے فارسی زبان میں بھی ہمدرد صحت جاری کر دیا گیا ہو اور اس کا پہلا شمارہ شہنشاہ ایران کی آمد کے موقع پر شائع ہو گیا ہو۔ ایرانی بھائیوں کے لیے ہم پاکستانی بھائیوں کی طرف سے یہ ملی تحفہ پیش کرتے ہیں اور توقع رکھتے ہیں کہ وہ اس کو قبول کر کے ہمیں مسرت سے ہنکار کریں گے۔

ہم ان پاکستانی حضرات سے درخواست کرتے ہیں، جن کے احباب یا اقرباء اہلک میں ہیں کہ وہ ہمیں ان کے نام اور پتوں سے مطلع کریں تاکہ ہم ہمدرد صحت فارسی ان کو بھیج سکیں۔

جیسا کہ آپ کو معلوم ہو ادارہ مطبوعات ہمدرد اردو، انگریزی اور بنگلہ میں جو رسائل شائع کرتا ہو، ہمدرد صحت فارسی کے اجرا کے بعد ان کی تعداد آٹھ ہو گئی ہو۔



— شاد عارفی —

جھاڑیوں میں تلپروں کا شور صدا آواز ہے
گیدڑوں نے سر نکالے، ہرنیاں روپوش ہیں
نیل سرد رہا پہ گرتے ہیں بسیرے کے لیے
ٹرکوں کی پیٹیوں پر، دھول اڑ کر جم گئی
ساڈنی، گھوڑے، بھیرے، بھیر، بکری، بھینس لگائے
گاؤں کی گلیوں میں تہذیبِ وطن کی پول ہے
کھل گیا رستی کا پھندا، مٹ گیا لالچی کا ڈر
بیروں میں سو گئے گاتی ہوئی چڑیوں کے راگ
ناک بھلائیں کنویں سے گھرو، مٹی کے گھرے
اور ایسی چال، پانی کو زرا جنبش تو ہو
پھاڑ کر چھپے دھواں گھٹنے لگا کل گاؤں پر
مشعلیں لے لے کے جنگلہر طرف چلنے لگے
بچوں میں خوابِ راحت کے لیے آمادگی

شام رخصت ہو رہی ہے رات کا آغاز ہے
فاتحائیں دم بخود ہیں گل زمین خاموش ہیں
اوجھلوں میں مور پھرتے ہیں بسیرے کے لیے
سو گیا جنگل، ہوا کی سرسراہٹ تھم گئی
گاؤں کی رونق موٹی، آہے ہیں سر جھکائے
مختلف گئے تھے بنجر پر گراب غول ہے
ہو چکا ہے نذر بد نظمی گوالے کا اثر
کھیت کی مینڈوں پہ بڑکی، کھیت کوٹے کی آگ
پالتوں کے جھگڑے، گھر سے نکل کر چل پڑے
ایک کو لے پر دھرا ہے، سر پہ دو، ہاتھوں میں دو
شام نے سر رکھ دیا لیلائے شب کے پاؤں پر
رات کی تقریب میں گھر گھر دیے جلنے لگے
ڑکیاں کھدر کی چادر میں منارِ سادگی



کروٹیں لیتی ہے سبزے پر بہارِ کائنات
ناچتی پھرتی ہے تاروں کے حسین نظریں رات



صحت و شفا

ڈاکٹر عزیز الدین ایم۔ بی۔ ای۔ (ایک ڈی (فلسفہ) برسرِ طب لاہور، غیر ملکی ماہرِ طب و حیاتیات

تعلق جوابی است و بے ماحلی چو پیوند با بگسل و اصل (سعدی)

مازی اور طبی عوارض و احتیاجات سے ایک قسم کی بے نیازی اور شیش اندوہ دہانی و دلکوشی و روحانی حالات و کیفیات سے ایک قسم کا اتصال یا ترقص مال بالذمائی کا سیلابی کارزار ہے۔

شعور کے مرکز کو شک و خوف کی سطح اور ظاہر کی دنیا سے بلند کر کے اس سطح تک پہنچانا پڑتا ہے، جہاں خدا کا وجدان اور حقیقت کا عرفان حاصل ہوتا ہے:

کہ تا بخوری در خدا را نیست ازیں نکته جز بے خود آگاہ نیست

دوسرے الفاظ میں ہم اپنی زندگی کی جڑوں کو جو شفت، کدورت، اضطراب، تعب و تکلیف اور التباس کی زمین میں سختی سے جھپی ہوئی ہیں، اٹھا کر انہیں پھر سکینت و طمانیت و محبت و سرور کی زمین میں جمانا چاہیے:

تا کہ نعم منفع و سہل خوردن خود را ز تر و در ایں ہر فرودن

لے قدم اجل چو بچ کس لا گذشت بر زیستن ایں قدم بناید مردن

واقعہ تو یہ ہے کہ ہم جو نظر آتے ہیں اصل وہ نہیں، یعنی محض مادی مخلوق نہیں، جس کو مادی قیود و تحدیدات نے بے بس و مجبور کر رکھا ہو حقیقت میں ہم روحانی ہستی ہیں۔ ہم ایک روحانی کائنات میں اپنی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ہم پر روحانی قوانین کی حکمرانی ہے اور روحانی قوتیں ہماری معین و مددگار ہیں۔ الہی صداقت تو یہ ہے کہ ہماری تخلیق "صحتِ حزن" پر مبنی ہے۔ اس تخلیق میں "اتفاق" بھی ہے اور پائمانداری و مضبوطی اور کمال بھی وضحت و سلامتی اس کا ذاتی خاصہ ہے۔ اگر ہمیں اس صداقت کا علم و یقین ہو جائے تو یہ صداقت ہمیں تحریر و آزادی عطا کرتی ہے۔ صداقت میں نہ تغیر ہے نہ تبدل، وہ ہمیشہ ایک حال پر ہوتی ہے، لیکن صداقت کا جاننا ہمیں تمام التباس اور غم و مرض سے نجات بخشتا ہے:

نہی تو اگر ظہور کو بین ز کیست بیش تو برابرست چہ مرگ و چہ زیت

نصب العینت چو صیغۃ اللہ بود معلوم کنی تلون عالم چیست!

جس چیز کو بد نہا ہے وہ ہمارا قلب یا ذہن ہے، کیوں کہ اصل علت ہر شے کی یہی ہے جب ہمارا قلب غفلت سے نکل کر نور میں داخل ہوتا ہے جہل سے نکل کر علم و عرفان میں قدم رکھتا ہے، تمام خارجی چیزیں بذریعہ کسی جد و جہد کے ایک الہی نظام سے وابستہ نظر آنے لگتی ہیں۔ ہم یہ نہیں جانتے کہ یہ کس طرح ہوا، صرف یہ جانتے ہیں کہ یہ حق تعالیٰ کا فضل ہے اور حق تعالیٰ "ذو فضل عظیم" ہیں:

از ہر ہونیک چوں خوش شاد شدیم وارستہ ز خار و گل چو شمشاد شدیم

یعنی دل را کہ باعث تفرق بود بستیم بزللف یار و آنا شدیم

سادہ شعور کی حالت میں ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے مطلوب کے بالکل بجا ہیں، ہم گویا نیچے ہیں اللہ ہمارا مطلوب بلند یوں پر ضرورت اس بات کی جو کہ ہمارا مرکز شعور صداقت و کمال سے متحد و متماثل ہو جائے جب یہ اتحاد و اتصال یا قرب و اقربیت حاصل ہو جائے تو پھر ہم کو معلوم ہو جاتا ہے کہ خارج کی ہر چیز میں تقابلی ہے اور ہم اپنے مطلوب سے ہم کنار ہیں، یہ ہم سے جلا یا ہوا غیر نہیں۔ اے! ایں قدر غفیم بائی فکر کن

مراقبہ صحت

اگر میری والدہ العلیہ ام۔ اے۔ بی۔ اے۔ ڈی (دکن) اور شریٹ لاپڈ نے غرضہ نامہ دیکھا ہو تو بتا دو

میں جانتا ہوں کہ میری زندگی کا مرکز حق تعالیٰ ہیں، کیوں کہ ان ہی میں ہم سب زندہ ہیں، حرکت کر رہے ہیں اور وجود کو فیض یاب ہو رہے ہیں، اس لیے میں یہ جانتا ہوں کہ مجھ میں ان ہی کا حضور ہے، میری زندگی ان ہی کی حیات سے ہے :

گرم گشتن و یافتن بخود ہم علیہ است عظیم بلکہ اعظم (مطار)

اس علم و عرفان کے بعد میں کامل سکون و راحہ طینان کے ساتھ اپنے قلب کو ہر مژدے سے فارغ کیے لیتا ہوں۔ ان مقدس لمحوں میں میں اپنی توجہ کو تمام شخصی مسائل سے آزاد کیے دیتا ہوں۔ میں حق تعالیٰ کے حضور میں ہوں اور ان کی رحمت، حکمت و کمال کے نور سے فیض یاب ہو رہا ہوں۔ طے و غیر ازیں، رعایت و لبس

میں اپنی آنکھیں بند کیے لیتا ہوں اور آرام لیتا ہوں۔ میرا جسم کامل آرام محسوس کر رہا ہے، گویا کہ وہ سردی کے موسم میں آفتاب کی تابش سے گرمی محسوس کر رہا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ حق تعالیٰ مجھے دارالسلام کی طرف رہبری فرما رہے ہیں اور میرے مشتاق ہیں۔ میں اپنے قلب کی گہرائیوں میں حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتا ہوں اور ان کی رحمت و عفو و مانت کے دائرہ میں داخل ہو جاتا ہوں :

ایں است حیات جاودانی توبیہ ولادت ثانی

اب مجھے طلب و جدوجہد کی بھی ضرورت نہیں رہی، کیوں کہ حق تعالیٰ کو میں حاضر و ناظر رہا ہوں۔ میں ان کے مطیبت و شفا بخش نور سے محصور ہوں۔ وہ میری روح کا نور ہیں اور میرا قرار ان ہی کی ذات سے ہے :

اے ملک الہی و درخوردہ شد در وجود زندہ پیوستہ شد (دکن)

اب مجھے سکون و راحت بھی نصیب ہیں اور شفا و صحت بھی۔ ان کی ذات کے سرو کے فوٹوں نے میری روح کو محصور کر دیا ہے۔ ان کی عطا کردہ صحت و عافیت میرے جسم کا ہر ذرہ جگمگا رہا ہے۔ ان کی قوت کا نظہد میرے ہر رگ و ریشہ سے ہوا رہا ہے۔ اُن کی حکمت میرے قلب کی رہبری کر رہی ہے اور ان کی رحمت مجھ پر محیط ہے اور میری حفاظت فرما رہی ہے۔ ان کے حضور میں میری ولادت ثانی ہوئی ہے اور اب میں اُن کے ابر رحمت سے کامل طور پر سیراب ہو رہا ہوں۔ اس باطنی حقیقت کا خارجی ظہور اپنے صبح و صبح پر صبح طریقے سے صبح حالات و ملاقات کے اندیشوں کی مرضی کے مطابق میرے خیر و صلاح کے لیے ہو رہا ہے :

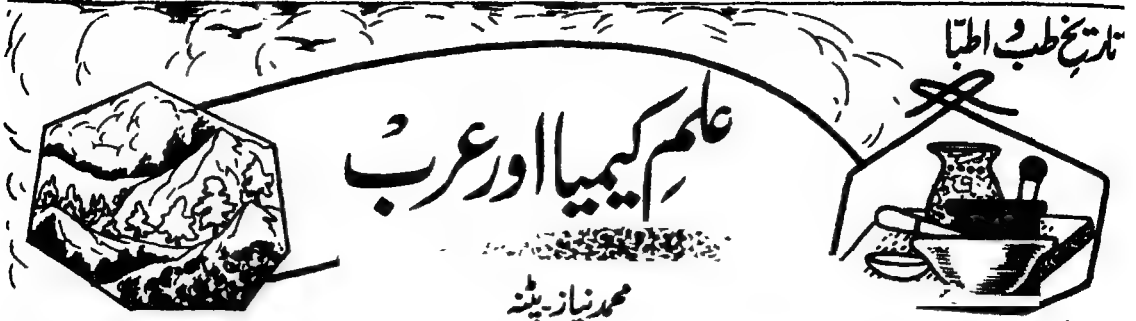
مابندہ آن حسن و جالیم ہم دارستہ زہر فکر و خیالیم ہم

مستقبل و ماضی علاری و دانش مادوشیم مست جالیم ہم (دکن)

حق تعالیٰ میں آپ کا شکر گزار و ثنا خواں ہوں۔ اب اس سکینت و طمانیت کے ساتھ آپ کی حمد و ثنا کرتا ہوں جس سے

میرے جسم کا ہر ذرہ معمور ہے۔ وہ سکینت و طمانیت جو عقل و فہم کے دائرہ سے باہر ہے :

سجدہ دیگر اں بہ پیشانی سجدہ عاشقان قومی دانی



محمد نیاز پٹنہ

کریسٹ سے صدیوں پیشتر، بلکہ عہدِ داؤدی میں وہاں بھی حکمت موجود تھی۔ رہا قبطی اور ابن ابی اصیبعہ کا بیان، تو فالانان دونوں نے حادث بن کلدہ (دلاوتِ بائبل نبوت) کو عرب کا پہلا طبیب اس لیے بتایا کہ اسی نے سب سے پہلے جندرشاپور کے مدرسہ طب میں طب کی تکمیل کی تھی، درز عربوں کی حکمت کا سرخ یوں بھی ملتا ہے کہ رائج الوقت اصولِ حکم میں سے بعض پرستیغیر اسلام کی تہ تصدیق اور بعض پر تنقید حدیث کے ذخائر میں موجود ہے۔

اولیت اور قدامت کا فیصلہ: اگر گہری نظر سے دیکھا جائے تو لقمان ابن پاپس سے پہلے کا حکیم ہے اب یہ فیصلہ ابی نصر پر چھوڑنا ہوں کہ علومِ حکمیہ میں مصریوں کی اولیت کا مسئلہ فیصلہ نظر ثانی کے قابل ہے یا نہیں؟

آدم بربر مطلب علمِ کیمیا آج بھی حکمتِ الاسانس کی ایک شاخ ہے اللہ حکمت کی ابتداء کہاں سے ہوئی، پھر وہ کہاں کہاں پائی گئی؟ اس کا فقر ساخا کہ سامنے لکھ کر آسانی سے فیصلہ کرنا ممکن ہے کہ کس قدر میں کس قدر صوابتِ حکم کیس لک یا تو م نے انجام دی ہوں گی؟ جب کہ تحریر کا رواج عام نہ تھا اور علوم، نظریات، فارمولے، ریکارڈز زیادہ تر سید پر سید منتقل ہوتے تھے خصوصاً کیمیا کے متعلق تو بھی جانتے ہیں کہ لگے لوگ ہر کس دنا کس کو بتانے کے بھی روادار نہیں ہوتے تھے۔ چنانچہ جابر بن حیان شہدِ کیمت کا بیان ہے کہ حضرت علیؑ نے کسی نے بار بار کیمیا کے سوالات کیے تو آپ نے چند معقول جواب ارشاد فرما دیے اور پھر صاف صاف کہہ دیا کہ اب اس سے زیادہ بتانے کا موقع و محل نہیں (طب العرب) از نیر واطلی، حلقہ) چنانچہ خود جابر بن حیان اس روش پر سختی سے کاربند تھا اس کی تحریریں اس امر پر آج بھی گواہ ہیں۔

عربی کیمیا کا آغاز: جس طرح امامِ علومِ حکم سے متعلق لوگوں کے درمیان غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ عربوں نے تمام تر علوم صرف یونانیوں اور مصریوں سے حاصل کیے، اسی طرح یہ غلط فہمی بھی عام ہے کہ علمِ کیمیا کو بھی انہوں نے سونی صدی مصر

بر مصری حکمار: پرکرونیٹس (جوسی) کے کتب خانہ ادیب کے بعض عجائب خانوں میں ابن پاپس نامی جو مصری تحریریں موجود ہیں، ان میں بعض ایسے معاملات مرقوم ہیں، جو حضرت عیسیٰؑ سے ۳۰۰ سال قبل لکھی گئیں۔ درمیان کن ٹیکسٹس ٹوٹے ٹکڑے، ن تحریریں سے پتہ چلتا ہے کہ مصری علوم کیمیا کا بآدم آتھوں بادشاہ تھا، جس نے خاص لفظ اور علومِ حکم پر ۳۴ کتابیں تصنیف کیں۔ یہ چھ ہزار سال قبل مسیح گزرا ہے، اس لیے بڑے یونانی حکمار علومِ حکم میں قدیم مصری حکمار سے مستفید تھے۔ (تاریخ طب قدیم جدید، مؤلف: ہیلز جی ایٹل جی)

یونانی حکمار: قدیم ترین یونانی رب اشفا حکیم اسقلیوس کی انیسویں پشت کا حکیم بقراط، جس کو یونانی حکمار رب الطب کہتے ہیں، ۴۶۰ سال قبل مسیح پیدا ہوا۔ صرف ۳۸ سال قبل مسیح اور اس کا شگردناؤ فرطس ۳۰ سال قبل مسیح پیدا ہوئے۔ پھر بقراطوں اور اس کا ہم عصر ہرافیلوس کا تو ذکر ہی کیا ہے، جو صرف ۲۰۰ ق م کے حکمار ہیں۔

ہندوستانی حکمار: یونان کے بعد ہندوستان کی طرف آئے تو یہاں ہمالیہ دھن دھری ملتے ہیں۔ پھر ان کے مشہور شاگرد چرک نظر آتے ہیں، جو چرک سنگھتا کے مصنف ہیں۔ سرسنگھتا جی مؤلف مختصر تاریخ آئید ویک کی تحقیق کے مطابق دھن دھری جی ہمالیہ اندان کے شاگرد مسیح سے صدیوں پہلے ہو گئے ہیں۔ یہاں طرح مصر و یونان کی ترقیاتِ علومِ حکم کے درمیان جو تفریق زانی موجود ہے، وہ یونان و ہند کے درمیان مفقود ہے۔

عرب حکمار: جرجی نیدان نے اپنی کتاب "تاریخ التعلیم الاسلامی" میں "کتب افغانی" کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ عہدِ جاہلیت میں عرب "علاج بالعقاقیر و الخشاش" (درجی بوٹیوں سے معالجہ) میں مہارت رکھتے تھے اور جب نیر واطلی لایوسی نے مقامِ برون کے لکچروں کے حاشیہ پر بتایا ہے کہ درحقیقت عربوں کو پہلا حکیم لقمان تھا اور اس کے بعد نیر۔ اس کے سنی یہ ہیں

جورہ ظاہر کر رہے کہ کرنی شے پانی سے کتنا زیادہ پاک و نفا کرتی ہے۔

ملک الکتاب آقا میرزا محمد علی بیگ سے ملائی کی ایک کتاب جنابان فاضلہ
۱۳۳۳ھ میں شائع کی تھی۔ اس کتاب کا ہم مترکضوں میں تصنیف ذکر یا ملائی ہے۔
یہ کتاب غالباً ملائی کی کسی عربی کتاب کا فارسی ترجمہ ہے، جس میں اس نے علم کیا ہے
سیر حاصل بحث کی ہے اور احادیث میں تفسیر، تفسیر، تفسیر اور تفسیر وغیرہ پر
نہایت تفصیل سے گفتگو کی ہے۔

ملائی کے انکشافات میں سے ماسفرک الیہ اور الیہ میں ایک جس میں وجہ
اہمیت دیکھتے ہیں، وہ حاملین فی سے پوشیدہ نہیں۔ (خاص نمبر صحت دہلی
بابت جنوری ۱۹۵۸ء)

دوسرے ماہرین فن : یوٹی سینا، ابی بطار اور تشری وغیرہ ہرین طب و حکمت
کا علم لکھتے ہیں۔ ہرودی صحت کے تعلق سے خاص کمپری میں جلد کی کی مفید کتابیں اور
جوانی کی کتاب لکھتے ہیں۔ علم السموم اور علم التریاقات میں سینا اور
ملائی کے علاوہ بھی انہی کی جراحات کتاب التریاقات کے تفسیر علم کیا کی ترقی میں جو
آسانیاں فراہم ہوئیں ان کا ذکر الگ رہا۔ پھر لیا اعلیٰ راہی زہر الیہ وادان بن ابی اعلیٰ
اور حیدر کے علاوہ ابو عثمان المحرر بن محمد بن محمد بن عبد الرحمن ابن ابن بن شیم لیا ابو عبد
الحسن بن ابی جلیل، مفردات برائے شکر ریسرچ کرنے والوں کے نام ہیں جن کے دم
سے علم الاشیا اور ادیان کے درمیان رشتہ مضبوط سے مضبوط تر ہوتا گیا ہے۔

یکمیا نے جدید اور دنیا عرب : ہماری بے بات توجہ کی تحقیق ہے کہ عربی
ذوق اجتہاد و تحقیق آج کل پھر برسر کار ہے۔ چنانچہ اس سلسلے میں ڈاکٹر غلام باغی طور
نے کتاب الکیما لابن سید کے نام سے جو پیش قیمت کتاب مرتب کی ہے، اس کا تذکرہ
میں موضوع کے مطابق ہے اور ڈاکٹر حسن یوسف نے کتاب الاسرار الکیما فیہ وافواہ
الاضافیہ تالیف کی ہے۔ پھر اصول الکیما کے نام سے ایک اور قابل قدر کتاب ہے
جس کو تالیف کے کہ کر نیلیوں قائم کیلئے بیروت میں طبع کرایا ہے۔ ان اموں سے
افانہ ہوتا ہے کہ نئے عرب میں از سر نو سائنس اور یکمیا کا شغف عام ہوتا جا رہا ہے۔
مشرک مسکن کی رائے : سطور بالا سے عربوں کی خدمت کا بہتہ چلتا ہے لیکن
بروز پھر بھی الزام دیتے ہیں کہ عربوں نے یونانی علوم و فنون کو عربی زبان میں منتقل
کیونکہ ان کی حفاظت کی ہے اور علوم و فنون کی تصدیق و ترقی اور اختراع میں ان کا بہت
کم حصہ ہے۔ ان کی اس رائے کی تردید میں مناسب ہوگا کہ یہاں جنیوا یونیورسٹی کے
مستند مشہور و فیر تارنڈ و فلسفہ طب مشرک مسکن کی رائے نقل کر دی جا چکے ہیں،

بہت عرصہ تک یہ امر صحیح سمجھا جا رہا کہ عرب مطلقہ طور پر یونانیوں کے منتقل
تھے اور علم کی ترقی میں حائل ہوتے، لیکن یہ خیال غلط ہے کیوں کہ عرب جس وقت مشرق
میں ظہور ہوئے، یونانی حکمت کے علم پر مرث بھی تھی اور چاندی طرف جادوگری کے
طریقے اور عملات ملنے لگے تھے اس وقت عربوں نے نہ صرف یونانی علوم کے فوائد کو بہت
کے لیے تباہی سے بچایا، بلکہ انہوں نے یہ بھی کیا کہ یونانی تصانیف کو ہرول عزیز ناکر
اور ان پر نقد تبصرہ کر کے مشرق اور مغرب میں سائنس کی تعلیم کا عام خالق پیدا
کر دیا پس عرب علماء و مکتد اور عرب یونانی علوم کی کتابوں کو جمع کرنے اور ان کو یورپ
میں منتقل کرنے پر ہی اکتفا کرتے تھے صرف یہی کام ان کے لیے کچھ کم باعث افتخار تھا،
لیکن انہوں نے اس سے بڑھ کر یہ کیا کہ ادبیات اور سائنس دونوں میں تانہ اندی بنی
تصانیف مرتب کیں۔

واقعہ یہ کہ نقمان کی قوم علم کیا کی بلند بالا عمارت کے لیے وہ پہلی اینٹ ہے کہ
اگر وہ نہ ہوتی تو اس عمارت کا یہ وجود نہ ہوتا جس کی دیوار : پھر چھو کر کج کا انسان چٹا
سے بامیں کر رہے۔ خود ماسکو ریڈ نے اعلان کیا تھا کہ ہم نے مصنوعی چاند کا فارمولا
سے حاصل کیا اور عرب المتق (ابن بطار) کا مصنوعی چاند دینا کا سب سے پہلا مصرعی
چاند تھا، جو خلافت عباسیہ کے تیسرے خلیفہ مہدی بن منصور کے عہد میں، جب کہ ذرا غفلت
شمار تھا، مطلع سائنس بطور عام ہوا۔ اس چاند کا موجد المتق علاء الدین کا باشندہ تھا اور
اس کے چاند کا ذکر تاریخ میں ماہ و منتخب کے نام سے ہوتا ہے۔ غالب کا شعر ہے :

چھوڑا میر غنیمت کی طرح دستِ تغافلے
خود شید ہنوز اس کے برابر نہ ہوا تھا

سوال و جواب

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو حضرات خطوط ارسال
فرماتے ہیں، ان میں سے بعض حضرات اپنے مکمل پتے نہیں
لکھتے ایسے خطوط اگر وہ شائع کرنے کے قابل نہ ہوں تو
مجبوراً قائل کہہ دیتے ہیں۔ براہ کرم اپنا پورا پتہ ضرور
لکھیے تاکہ ضرورت ہو تو آپ کو جواب خط کے ذریعہ بھی دیا جاسکے
اور خواہ مخواہ آپ کو انتظار نہ کرنا پڑے۔ (ادارہ)



فکوحی کی طرح بغیر قوت موت کے گھنٹوں گرفت قائم رکھ سکے۔
وہ پیچ یا حرکت جو پتھوں کو حرکت میں لاتی ہے اعصاب سے پیدا
ہوتی ہے اور اس کی فطرت برقی ہوتی ہے۔ پتھوں کے سرکار ہونے سے پہلے
ان میں برقی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں پھر وہ میکانیکی بن جاتے ہیں۔ اسی لیے
پتھوں کے اسرار کا سراغ طبیعیات کے سائنس کے برقی اور میکانیکی طریقوں سے
لگایا جاتا ہے۔ حیاتیات کی ایک خاص شاخ حیاتیاتی طبیعیات نیاں پتھوں
کے عمل کے مطالعہ کے لیے ہی مخصوص ہے۔

انیسویں صدی کی ابتدا سے ماہرین حیاتیاتی طبیعیات لیپورٹری
میں ایسے طریقے تھیل کو پہنچا رہے ہیں جن کی مدد سے پتھوں
کے عمل کا آسانی سے مطالعہ کیا جاسکے۔ اس مقصد کے لیے پتھوں کو علیحدہ
کر لیا جاتا ہے، مثلاً مینڈک کی ٹانگ کے پتھے اس کی ٹانگ سے علیحدہ کر لیے
جاتے ہیں (گو مینڈک کئی کئی دن تک زندہ رہتا ہے) اور لیپورٹری میں
طرح طرح کے آکوں، تھرمائٹروں اور تاروں وغیرہ کی مدد سے ان کا
مطالعہ کیا جاتا ہے۔

پتھوں کی لمبائی میں جو تغیرات ہوتے ہیں انھیں ایک انچ کے
بچیس ہزاروں حصہ تک ناپا جاتا ہے۔ اسی طرح مٹنی بارڈ عمل ہوتا ہے
اس کا اندازہ ایک سیکنڈ کے ہزاروں حصہ تک کر لیتے ہیں اور ہزاروں
ڈگری تک درجہ حرارت کی تبدیلیاں معلوم کرتے ہیں۔

اس تمام ساز و سامان کی مدد سے ماہرین حیاتیاتی طبیعیات نے
پتھوں کی بعض خصوصیات معلوم کی ہیں، مثلاً وہ کہتے ہیں کہ تمام سکون
کی حالت میں پتھے درجہ حرارت کے اندر ہوتے ہیں اور صدمہ برسر کار ہوں تو غلا
کی طرح ہوتے ہیں۔

رباعہ فواید و غلات قسم کی چمک ناچیزوں کی خصوصیات

حرکت کرنے کی اہلیت نے جانوروں کو پیش قدمیوں سے الگ کر دیا
اور جانور موت اس لیے حرکت کر سکتے ہیں کہ وہ پتھے رکھتے ہیں۔ پتھے جسم کی
اندرونی مشین کو چلاتے ہیں۔ سانس لینا، دودھ ان خون، ہاضمہ، غلات کا
اخراج، یہاں تک کہ افزائش نسل سب پتھوں ہی کی بدولت ہیں۔
پتھوں ہی کی نزاکتوں اور اسرار نے تحریری اور تقریری زبانوں کو
ترقی دے کر اور دست کاریوں کی بہترین سی کو فروغ دے کر انسان کو اس
قابل بنادیا کہ وہ ارتقاء کی بلندیوں تک پہنچ سکا۔

ہم پتھوں کی طرف کسی توہم نہیں کرتے۔ پھر بھی اگر ہم غور سے ان
کی جانچ کریں تو پتھوں میں عجیب و غریب اور بعض اوقات متناقضانہ
اوصاف پائیں گے۔

آرام و سکون کی حالت میں پتھا نرم جیلی کی طرح ہوتا ہے، لیکن
جب اسے حرکت میں لاتے ہیں تو فوراً وہ مستحضر اور برسر کار ہوتا ہے۔
اس حالت میں وہ ذیل میں درج کیے ہوئے کار ہائے نمایاں انجام
دے سکتا ہے۔

اپنے وزن سے ایک ہزار گنا زیادہ وزن اٹھا سکتا ہے۔

پچاس پونڈ فی مربع انچ کی قوت پیدا کر سکتا ہے۔

فی سیکنڈ اپنی لمبائی سے دس گنا زیادہ رفتار سے حرکت
کر سکتا ہے۔

اپنی لمبائی آدمی یا اس سے بھی کم کر سکتا ہے۔

ایک سیکنڈ میں کئی سو مرتبہ تھکا سکتا ہے (چھوٹے چھوٹے
کڑوں کے پروں کے پتھے)

ساری عمر تک تھکا سکتا ہے یا ہمیشہ کر سکتا ہے

(انسان کا دل)

مطابقت پیدا کر لے گا۔

لیکن چٹائیوں کو اپنے انتہائی بوجھ اور ٹکڑوں کی رفتار کو مضبوط کرنا ہے اس کا جواب اس وقت نہیں دیا جاسکتا کیوں کہ شے کے متعلق کسی بات پر تحقیق طلب ہیں اور ان کے بہت سے راز بھی انشاء نہیں ہو سکتے ہیں۔
 چھریہ کہ اس میں یہ بھی کہ نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ چٹائیوں کیوں کر ہے۔ چٹوں کے سکڑنے کے متعلق ایک نظریہ جو آج کل عام طور پر مانا جاتا ہے مگر جواب تک ثابت نہیں کیا جاسکا ہے ہمارے اعضاء کے اختیاری چٹوں کے مطالعہ پر قائم کیا گیا ہے۔ جب اس قسم کے پچھے کو معمولی خوردبین سے دیکھا گیا تو اس پر دعاریاں نظر آئیں لیکن جب بہت زیادہ قوت کے برقی دالے خوردبین سے دیکھا گیا تو یہ دعاریاں بہت ہی باریک اور چھوٹے چھوٹے ریشوں میں بدل گئیں جو بہت خوب صورت ہندسی ترتیب کے ساتھ متوازی شکل میں بکھرے ہوئے تھے۔

جب ان اختیاری چٹوں کو بہت ہی قوی خوردبینوں سے دیکھا گیا تو معلوم ہوا کہ جب چٹے ٹکڑے ہیں تو دعاریاں نہیں ٹکڑتیں، وہ صرف پھسل کر ایک دوسری کے قریب آجاتی ہیں۔ اس لیے یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ ان دعاریوں کی ساخت میں روک داند نہ ملنے دینا کیے گئے ہیں جن کی مدد سے جب چٹے ٹکڑے ہیں وہ ایک دوسری کے ساتھ ساتھ حرکت کرتی ہیں۔

یوں تو یہ خیال کئی طریقہ سے صحیح معلوم ہوتا ہے، لیکن بد قسمتی سے چکنے اور غیر اختیار چٹوں میں جو ہمارے دلوں آنتوں اور جسم کی دوسری شین کو چلاتے ہیں دعاریاں نہیں ہوتیں جن پر چٹوں کے عمل کی اس توضیح کا دارمادہ ہے۔ چٹے کا میکا کی ڈھنگ کچھ عجیب ہے۔ اعضاء اور چٹوں کے تیز میں جو برقی کیفیت پیدا ہوتی رہتی ہے اس کے متعلق بھی معلومات کا ذخیرہ موجود ہے لیکن ان رقبوں کے درمیان کیا واقعہ ہے۔ یہ سائنس کا ایک بڑا راز ہے۔

چٹوں کی کارگزاری سے ہماری تاوا قیقت کا مقابلہ اس سلیجے کے عمل کو سمجھنے سے کیا جاسکتا ہے جو ہمارے بدن کے انہماں کاٹھا ہے اور اس بات کو معلوم کرنے سے کیا جاسکتا ہے، چٹے جو شین چلانے والا تھا اس کا ہے کیوں کہ عمل کرتے ہیں مگر نہیں معلوم ہو سکتا کہ چٹے کی کارگزاری کے محرک کیوں کر ہوتے ہیں۔ بہر طور چٹوں کے متعلق انہیں سب امور سے

میں سب سے پہلے ان کے جسم سے متعلق جاننا ہے اور جب وہ ان کے حرکات کو سمجھ کر لے گا تو ان کا عمل بالکل اس کے برعکس ہے یہ سب کیلئے تو ذات کو سمجھنا ہے۔ اس کا اشارہ الیڈسٹری میں بہت جلد ملے گا کہ اس سے کیا جاسکتا ہے۔

پھر یہ بات بھی طبیعات نے درج حرارت ناپنے کے بہت خاص آلات کی مدد سے معلوم کیا ہے کہ جب چٹے آرام و سکون کی حالت میں ہوتے ہیں اور انہیں کوئی خارجی طاقت پھیلاتی ہے تو ہر ایک طرح اُن میں حرارت خارج ہوتی ہے اور جب چٹے پر عمل ہوتے ہیں اور کوئی خارجی قوت انہیں پھیلتی ہے تو وہ ہر ایک طرح حرارت جذب کر لیتے ہیں۔

بہر حال چٹوں میں فولاد کی سی چمک دار خاصیت ہوتی ہے چٹوں کی سی سختی اور قوت کی وجہ سے یہ مشہور ہے کہ فولاد کے تسک کی طرح کا پتلا لیکن چٹوں میں ایک مہمو صیت ہوتی ہے جو فولاد میں نہیں ہوتی، چٹوں میں یہ اہلیت ہوتی ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ بوجھ سے مطابقت پیدا کر لیتے ہیں۔

جب ایک ملبہ کیے ہوئے چٹے میں تحریک پیدا کی گئی اور اس کے ٹکڑے ٹپا گیا تو معلوم ہوا کہ ہر ٹکڑا کا پتلا ایک مقورہ حد تک تناؤ پیدا کر سکتا ہے یہی وجہ ہے کہ بوجھ اٹھانے والوں کے چٹے مضبوط اور اکھڑے ہوئے ہوتے ہیں۔

ہر آدمی چہرے میں بوجھ اٹھانے کی اہلیت ایک خاص حد تک ہی ہوتی ہے جب فولاد پر مدد سے زیادہ زور دیا جاتا ہے تو وہ پھٹ جاتا ہے یا ٹوٹ جاتا ہے اور جس پہل یا عمارت میں وہ لگا ہوتا ہے وہ بھیجہ جاتی ہے۔

اگر ایک ملبہ کیے ہوئے چٹے میں تحریک پیدا کی جائے اور اسے اس کے تناؤ کی آخری حد تک پہنچانے کے بعد کسی خارجی طاقت کی مدد سے اور زور سے کھینچا جائے تو اس پر صرف یہ اثر ہوگا کہ وہ اپنا اندرونی تناؤ دھما اور ٹکڑا کر کے ٹکڑا کر اس کا تناؤ اپنی اصل حد پر آجائے۔

چٹے کی ساخت میں ایک اور انتظام ہے جس کے ذریعہ وہ اپنے ٹکڑے پر کنٹرول رکھتا ہے، کسی چٹے کو ہلکے کے ذریعہ متحرک کر تو وہ پورے طور پر پھٹ جائے گا۔ یہ بات اس صورت میں بھی پیش آئے گی جب اس پر اس کی مدد کے لائق بوجھ ہوگا لیکن جتنا زیادہ بوجھ ہوگا اتنا ہی اس پر چٹا ٹکڑے کا دار عروج اس پر رکھا گیا ہے۔ چٹے کا تناؤ اس سے

مذہبیت اور بدعت کا سبب جو آج کل بہت وسیع پیمانے پر جاری ہے۔

بھلا ایک کارنامہ حتمی نیج ہے اس لیے کہ اس کا رد عمل آسانی سے دیکھا اور ناپا جاسکتا ہے۔ اگر غلطیے حرکت پیدا کرنے سے متاثر ہوتے ہیں اور یہ اثر صرف غلیوں کو مارا کر اور کیا دی اور طبی احقان کے ذریعہ دریافت کیا جاسکتا ہے اور ناپا جاسکتا ہے، لیکن بچا جھکا دینے اور بچھڑانے سے کہانی کے ساتھ متاثر ہو جاتا ہے اور یہ تاثر ایسی حالت میں بالکل صحیح طور پر ناپا جاسکتا ہے جب کہ بچھے کے غلطیے نرم اور بر عمل ہوں۔

یہ امر خاص طور پر قابل لحاظ ہے کہ بچھے کی نیج کو بہت آسانی کے ساتھ ملینہ کیا جاسکتا ہے اور بھراتمی ہی آسانی سے اُسے واپس داخل کیا جاسکتا ہے۔ عملی طور پر یہ کیا جا چکا ہے کہ بچھے کی دو خاص پروٹینوں کو نکالا گیا۔ قوت اور ضروری معدنی نمک ان کے لیے مہیا کیے گئے اور ان میں تحریک پیدا کر کے بچھے کی طرح انھیں سکڑا گیا۔

لیکن بچھے کا نظری اور فاعل علمی مطالعہ اپنے اندر بہت سے عملی مقاصد رکھتا ہے۔ جب ایک دفعہ ہمیں یہ معلوم ہو جائے گا کہ بچھا کیوں کر اپنے ذریعے منجسمی انجام دیتا ہے تو ہمارے بچھوں کی بعض تکلیف دہ بیماریوں کا مٹا دینا اور ان پر قابو طلب ہونا زیادہ مشکل نہیں رہے گا۔ ہم یہ معلوم کر سکیں گے کہ دل کے بچھوں اور خون کی رگوں کے بچھوں میں خرابی پیدا ہو جانے سے موت کیوں کر واقع ہو جاتی ہے اور ان بچھوں کے علاج کی کیا صورت ہو سکتی ہے اور رحم کے بچھوں کے فعل میں خرابی پیدا ہو جانے سے مردہ بچہ کیوں کر پیدا ہوتا ہے اور اس معیبت سے کیوں کر نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

غرض بچھوں کے متعلق جو وسیع پیمانے پر تحقیقات جاری ہیں اور ہر سائنس دان بچھوں کی ساخت اور ان کی کار پر دازی کے متعلق جو بیش بہا معلومات حاصل کر رہے ہیں وہ نوع انسان کے لیے کیس درج مفید ثابت ہو سکتی ہے اس کا اندازہ آسانی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔

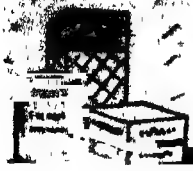
رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت اپنے نئے دفتر میں بدلی ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین اور معلومات کے ساتھ رجحین و احاطہ طباعت پر شائع ہوا ہمارے۔ ان نئی دل چسپیوں کے بعد اگر کسی ماہ ————— آپ نے ہمدرد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہمارے سے گھوٹا۔ ہمدرد صحت پابندی سے بڑھنے کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھاتیے اور ————— آٹھ پہلے ————— کے بھانے صرف ————— چھو پہلے ————— میں دو سال کے لیے ممبر بنیے ————— یا ایک سال کے لیے خود اور ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز دوست کو حیدار بنائیے۔

ہمدرد صحت کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔
رسالہ کے آخر میں دیکھا جائے گا کہ کام میں لائیے۔

غذائیت سے بھرپور کثیر المقاصد خوراک

غذائیات



فارمولائی

اس فارمولے کے تحت مسلسل وافر غذا استعمال کی جا جائے۔ اس کی بجائے رنگ اور خوشبو پیدا کرنے والی چیزیں ملائی جاتی ہیں، اس طرح خوش ذائقہ خوراک تیار ہوتی ہے، اسے ٹھوس چیزیں دیا دیا وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔
فارمولا ایسی

اس کے تحت فارمولا کے مطابق تیار کی گئی خوراک کبھی بکھن نکالے ہوئے دودھ کا سفوف نہیں جتنے شامل کیا جاتا ہے۔ اس خوراک کا استعمال پردہ میں کی کمی کو دور کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

اسی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں چاول کو جوش دے کر صاف کرنے کا ایک ایسا طریقہ نکالا گیا ہے جس سے جوش دیے ہوئے چاول میں کوئی بدبو باقی نہیں رہتی اور اسے خشک کرنے میں وقت بھی کم لگتا ہے۔ چاول پیدا کرنے والی ریاستوں میں پہلے وقتوں سے دھان کو جوش دینے کا طریقہ رائج ہے۔ اسی طریقے سے چھلکا اتارنے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے اور چاول کا دان بھی سخت ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دان پالیش کے دوران میں ٹوٹنے بھی نہیں پاتا۔ اس طرح پانچ سے دس فی صد تک چاول زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ جوش دے کر صاف کیے ہوئے چاول میں پالیش شدہ کچے چاول سے زیادہ وٹامن اور معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں، جو چاول پکانے سے قبل دھونے میں آسانی سے ضائع نہیں ہوتے۔ لیکن جوش دے کر چاول کو صاف کرنے کا جو طریقہ آج کل رائج ہے اس سے چاول میں ایک کچی سی ناغوش گوارہ بونک لگتی ہے جو پکانے پر کافی بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح صاف کیے ہوئے چاول کا رنگ بھی غیر دلکش ہوتا ہے۔ نئے اور اصلاح شدہ طریقے کے تحت دھان کو ٹھونڈے پانی کے بجائے گرم پانی (دستہ پانی) چھڑک دیا جائے گا، یہی تین چار دن تک لگاتار کیا جائے گا۔ اس کے بعد اسے شینوں سے خشک کیا جائے گا، جو صحت میں نہیں سکھایا جاتا۔ اسی طرح بہبود ہو جاتی ہے اور رنگ میں کوئی فرق نہیں آتا۔

کھانے کے اوقات میں یہ غذائی سرسہ کیے گئے ہیں، ان سے معلوم ہوا ہے کہ ہمارے تمام کھانوں کی بنیادی غذا کربوہائیڈریٹس اور معدنی اجزاء کی ہوتی ہے۔ اس کی ایک بہت بڑی وجہ خوراک کی پیداوار کی کمی ہے جب کہ انسانی جسم میں ان چیزوں کے خفیہ خوراک بہت ضروری ہے۔ بچوں میں خوراک کے مسائل کی وجہ سے ان کی غذائیت ہے۔ ان کی غذائیت کے بارے میں دنیا بھر میں سائنسی مطالعے کیے جا رہے ہیں۔ ہندوستان میں اس سلسلے میں جو تحقیقات کی گئی ہیں، اس کے تحت کھانے کی کمیوں پر تیار کرنے کے معیاری طریقے دریافت ہوئے ہیں۔

جیسو کے سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے ایک خاص عمل سے مونگ پھلی سے ایک ایسی خوراک تیار کی ہے جو بنگالی چنے کی دال کے ساتھ استعمال کرنے پر غذائیت اور پردہ میں سے بھرپور خوراک ثابت ہوئی ہے۔ اس اعدادی خوراک کو کثیر المقاصد خوراک کہا گیا ہے اور اس میں وٹامن 'اے' اور 'بی' کے علاوہ کیشیم بھی کافی مقدار میں موجود ہے۔ اس کو روزانہ دواؤں استعمال کرنے سے پردہ میں وٹامن اور معدنی اجزاء کی مطلوبہ مقدار میں سے ایک تہائی حصہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یہ خوراک بچوں اور مردوں کو غذائیت بہم پہنچانے کے لیے ایک اچھا ذریعہ ہے۔ یہ کثیر المقاصد خوراک آج کل سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں تیار کی جا رہی ہے اور اس کی چند جہز ذیل میں ہیں۔

فارمولا آئے

اس کے تحت ہر حصے میں مونگ پھلی کا آٹا اور ہر حصے بنگالی چنے کا آٹا شامل کیا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن 'اے' اور معدنی اجزاء شامل کیے جاتے ہیں اور پھر سارے شامل کر دیے جاتے ہیں، مگر اس کا استعمال لازماً کھانے یا سبزیوں اور دھانوں کے ساتھ کیا جائے گا۔ اسے چینی تیار کرنے کے سفوف کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



مال میں معالجین اور ماہرین نفسیات نے ہفتے کے حلقہ برحقیت کا
ہیں، ان سے بات ثابت ہوگئی ہے کہ ہمدی ہنسی واقعی ہماری صحت کو
زبانے اور اسے برقرار رکھنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی ذہنی
سمائی نقص یا کسی اخلاقی پابندی کی وجہ سے اپنی خوشی کا اظہار اپنے پُرورد
ہوں سے نہیں کر سکتا تو وہ یقیناً کسی شدید جسمانی یا ذہنی مایوسی میں مبتلا
۔۔ جدید میڈیکل سائنس کی نظر میں ایسا شخص صحیح اعتبار سے قابل اعتماد
ہے۔ اگرچہ میں نہیں سکتا اور چاہے اس کے اندر کسی مرض کی اور کوئی
مت موجود نہ ہو، لیکن اس کی حالت کسی مریض سے کم توجہ کی محتاج
ہے۔

ہنسی پر اگر صرف جسمانی نقطہ نظر سے بھی غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ باطنی طرح ہنسنے سے ہمارے اعصاب اور ہڈیاں جسم کا ناقص حیرت انگیز پیرو در پیرو ہوا ہے، خصوصاً معدہ اور سینے کے لیے ہنسنا نہایت مفید ہے۔ ہم خوب زور سے ہنستے اور اپنا بھاری سانس باہر نکالتے ہیں تو اس سے جسم کے اندرونی تناؤ میں کمی ہوتی ہے، جس کے نتیجہ میں ہم پھر ایک گہرا سانس اندر لیتے ہیں، جو ہمارے جسم کے تمام حصوں کے خون میں آکسیجن کو باطنی جہ پھینچ میں معدہ تیل ہے۔

جب آپ خوب نود سے ہنستے ہیں تو گویا اپنے جسم کو ایک نئی زندگی
 دیں۔ تاہم، چون کہ توجہ دہانے اور کھلیکھلا کر ہنسنے کے فوائد ایک طویل
 مدت اخلاقی تعصب موجود ہے اس لیے ماہرین نفسیات اور صحاحین کو
 ی کے بارے میں اسلی حقائق تسلیم کرانے کے لیے کچھ حیرت و وقت چاہیے۔
 حق سے دنیا میں آج بھی جو حقیقی شان و انداز اس کی خاطر موجود ہے اور
 مایہ لوگ موجود ہیں، جو وہ سے ہر تاریخی شان کے خلاف سمجھتے ہیں۔
 شہر کی نہیں بلکہ چھوٹی مکتبی میں یہ دنیا ہے کہ کھلیکھلا کر ہنسنے کی اخلاقیات



زور کی ہنسی سے دودھ بوجاتی ہے۔ قیمتی سے اس موضوع کے اس صحت مند پہلو پر اب تک اتنی تحقیق نہیں ہوئی ہے، جتنی اس کی اہمیت کے پیش نظر ضروری ہے۔ ایک متاثرہ اکثر کا قول پڑ کر ہماری حسن ظرافت ہی ایسی قوت ہے، جس کے ذریعہ لوگ اپنا اعصابی تناؤ دور کر کے اپنی خشکوں پر قابو پا سکتے ہیں۔ برطانیہ کے لوگ عام طور پر ظرافت پسند ہوتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ وہاں اب تک جتنے انقلابات ہوئے، ان میں نفرت اور تشدد کا کہیں نشان نہیں ملتا۔

ہنسی صرف قوموں کے لیے ہی نہیں افراد کے لیے بھی اہم ہے، کیوں کہ اس سے انسانی فکر و نظر کی حفاظت ہوتی ہے۔ دیکھا جاتا ہے کہ لوگ ہنستے ہیں، ان کی مختلف طریقوں سے خدمت کی جاتی ہے۔ انہیں خفیف حرکات کا ارتکا کرنے اور سلی ذہن رکھنے کا طعنہ دیا جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کے باوجود اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اگر ہنسی بالکل فطری ہو اور بے ساختہ طور پر آجائے تو اس سے زندگی کے مختلف پہلوؤں میں توازن اور تناسب قائم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے اور زور سے قہقہہ مار کر ہنسنے والے اشخاص کم از کم ان لوگوں سے زیادہ حساس اور ہمدرد ہوتے ہیں، جو دنیا کے سامنے اپنے دکھے، غمگین اور سنجیدہ چہروں کی نمائش کرتے رہتے ہیں۔

آج کے ماہرین نفسیات ہیں اس سے زیادہ ہنسنے اور دیر تک ہنسنے اپنے کا شورہ دیتے ہیں، جتنا ہم آج کل ہنستے ہیں۔

ہمدرد محبت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔

ہم آپ کے مفید مشوروں کا غیر مقدم کریں گے۔

کے ساتھ جاتی ہے، ہم دیکھتے ہیں کہ بڑی عمر کے لوگ قہقہے یا شگلا کرنا چاہتے ہیں، ہنس پڑتے ہیں، لیکن ہماری سوسائٹی میں ایک بچہ کو ہنسنے کی ہنسی ملنے عام طور پر یہی ہوتا ہے کہ جب کسی کم سن بچہ پر کوئی کھتا ہے، یا اسے کوئی تکلیف ہوتی ہے تو اس کی ہنسی بالکل غائب ہو جاتی ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ جو بچہ کسی بیماری یا خشک میں ہنس دیتا ہے تو وہ گویا آدھا حق درست ہو جاتا ہے۔

لیکن بات موند تھیں تک ہی محدود نہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ آج ہمارے ہسپتالوں اور خصوصاً سماجی امراض کے ہسپتالوں میں بہت



سے مریض اسی لیے موجود ہیں کہ وہ ہنسنے سے قاصر ہیں ورنہ ہسپتالوں میں انہیں ہنسنے سے کوئی نہیں روکتا۔ عورتیں مردوں کے مقابل میں زیادہ آسانی اور کثرت سے ہنستی ہیں۔ مردانہ عورتوں کی کمزوری سمجھتے ہیں اور اس کا مذاق اڑاتے ہیں۔ لیکن انہیں شاید یہ حقیقت معلوم نہیں ہوتی کہ اگر وہ بھی مردوں کی طرح اکثر کھلکھلا کر ہنس لیا کریں تو ان کے جسم کا اندرونی تناؤ دور ہو جائے۔ خواتین میں مردوں کے مقابل میں ہنسنے کی بہتر صلاحیت، جو مردوں کے نزدیک شاید ان کی بہت بڑی کمزوری ہے۔ انہیں زیادہ تعداد میں خود کشی کرنے سے باز رکھتی ہے، چنانچہ دنیا بھر میں عورتوں کے مقابل میں خود کشی کرنے والے مردوں کی تعداد کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح اعصابی مریضوں میں بھی مردوں کی تعداد ہی زیادہ ہوتی ہے۔ یہی بھی ایک حقیقت ہے کہ عورتیں مردوں سے زیادہ دنوں تک زخمہ رہتی ہیں۔

کینہ، نفرت، غم اور غصہ فرض ہر ایک قسم کی ذہنی پریشانی

خوابوں کی شفا بخشی



کو ترتیب دیتے ہیں اور منظم کرتے ہیں۔ اسی طرح قوت ارادی اور انگیزہ کی مدد سے ہم اپنے خوابوں کو منظم کر سکتے ہیں، خواب ہمارے ڈاکٹر بن سکتے ہیں۔

ڈاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں کہ خیالات سے برتر خوابوں کے ذریعہ ہم اپنے مسائل حل کر سکتے ہیں، اپنی ذہنی اور جسمانی تن درستی کو منضبط کر سکتے ہیں، اپنی تخلیقی قوتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں اور اپنے دل کا بخار نکال سکتے ہیں۔ ہمارے خواب اپنی شخصیتوں کے منظم کرنے کی کوششیں کا آئینہ ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر اسٹوارٹ خوابی طریقہ علاج کے ذریعہ اور اسپتال کے سخت کنٹرول کے تحت مریضوں کا امتحان کر رہے ہیں، وہ کہتے ہیں کہ سترہویں صدی اسپتال ایسے مریضوں سے بھرے ہوتے ہیں جو سائیکوسٹیک مریضوں میں مبتلا ہیں، خوابی طریقہ علاج ان کی مدد کر سکتا ہے، ہم یہ بات ثابت کر چکے ہیں کہ خواب دیکھ دیکھ کر سر کے درد گھٹیا اور دستوں سے نجات پائی جاتی ہے، لیکن خواب دیکھ دیکھ کر کسی مرض سے نجات پانے کا طریقہ کیا ہونا چاہیے؟ ڈاکٹر اسٹوارٹ فرماتے ہیں کہ بالکل صفائی اور تنہائی کے ساتھ اپنے خواب اپنے عزیزوں اور دوستوں سے بیان کرو، خوابوں کے بیان کرنے کا اچھا وقت ناشہ کا وقت ہے۔ اس کی مشق کر لو کہ تمہیں خواب کی تمام تفصیلات یاد رہیں اور تم ایک ایک کہانے کی تفصیلات کو بیان کر سکو۔

اگر تم کوئی بڑا خواب دیکھو تو اپنے دل میں یہ خیال قائم کر لو کہ آنے والی رات کو تم اسی خواب کو زیادہ بہتر صورت میں دیکھو گے۔ پس اسی طرح توجہ کے تم اپنے خوابوں کی رہنمائی کر سکتے ہو یا اگرچہ یہ کہنے پر اور ہنسنے پر توجہ نہ دے کر اپنے خوابوں پر کنٹرول کر سکو تاہم یہ بہتر ہے۔

سرکار درد، کرا درد، گھٹیا، نئے اگر تم ان میں سے کسی مریض میں مبتلا ہو تو میاں اسک کے ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر کلین اسٹوارٹ کا دعویٰ یہ ہے کہ تم قاب دیکھ دیکھ کر ان مریضوں سے نجات پاسکتے ہو، ڈاکٹر موصوف ایک مدت سے ساری دنیا کے باشندوں کے خوابوں کا مطالعہ کر رہے ہیں اور ان کا نظریہ یہ ہے کہ خوابوں کا انسان کی جسمانی تن درستی پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

ڈاکٹر اسٹوارٹ کو جنھوں نے چین، ہندوستان، فلپائن، جاپان، فریقہ اور امریکہ کی قدیم اور جدید سوسائٹیوں کی خوابی زندگی کے متعلق تحقیقاتیں کی ہیں۔ اس امر کا یقین ہے کہ سگمنڈ فرائڈ کے نظریے جو تحلیل نفسی اپبلا ماہر تھا، قطعاً غلط ہیں۔

فرائڈ کی رائے یہ تھی کہ خواب اظہار ہوتے ہیں، انسان کے تحت الشعور خیالات کے لیکن اسٹوارٹ کی رائے یہ ہے کہ ہم سوتے ہوئے سوچتے رہتے ہیں، جسم آرام کرتا ہے لیکن ذہن سرگرم عمل رہتا ہے اور خواب وہ خیالات ہیں جو دن کی مصروفیتوں میں دبے رہ جاتے ہیں، اگر رات کے وقت جب ہم بے حس و حرکت ہے اور دماغ زیادہ مستعد اور سرگرم نہیں ہے مایاں طور پر ابھرتے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں ”جیسے بیداری میں ہم اپنے خیالات





سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جوان پیکر
ہم ہیں کہ جواں ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں باز و جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
ویسے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں وہی دم پھر
ہوں ہم میں وہی جو پھر

طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکارا کا اک سار



ڈاکٹر صاحب موصوف اور ان کے اجاب نے ہر گھر میں ایک
خوابی کلینک کا تصور یا اندھ دکھایا ہے جہاں گھر کے سب لوگ بیچہ بچہ گھر کے
ہر آدمی کے خوابوں کی تفصیلات کے ہر پہلو پر کھل کر بحث کریں۔ ڈاکٹر
اسٹوارٹ کہتے ہیں کہ بچوں کے خوابوں کا حال سننا بہت اہم ہے اس
لیے کہ اگر تم ان کے خواب دسنو گے تو انہیں بڑی مایوسی ہوگی اور ممکن ہے
اس سے ان کی صحت پر بُرا اثر پڑے۔

اس خوابی طریقہ علاج کے متعلق کچھ اور بھی بڑے بڑے دعوے
کیے جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ اس نئے طریقہ علاج سے کینسر اور دوسرے شدید قسم
کے عارضوں کو بھی افادہ ہو سکتا ہے اور بعض لوگوں نے مہلک مرضوں سے نجات پائی ہے۔
اس میں شک نہیں کہ جن بیماریوں میں ذہنی تغکرات کا رفرما ہوتے ہیں
اور دوسرے مفاصل وغیرہ اس قسم کی بیماریوں میں شامل ہیں۔ ان میں اسٹوارٹ
طریقہ علاج بہت اہم انداز پر کامیاب ہوا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف اپنے
اس نظریہ کے متعلق ایک کتاب لکھ رہے ہیں جو چھپتے ہی ہاتھوں ہاتھ لگنے لگے گی۔
ڈاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں کہ خوب خواب دیکھنے کی کوشش کرو اور اپنے

خوابوں کو صحیح انداز پر منظم کر لو۔

ہرگز کو شک و شبہ کی نظر سے دیکھنے والے تو ممکن ہے اس نظریہ کو
مقابل عمل سمجھیں، لیکن وہ لوگ جنہوں نے پچھلے چند سال کی اُن حیرت انگیز
ترقیوں کا مطالعہ کیا ہے جو نفسیاتی علاج کے سلسلہ میں ہوئی ہیں۔ ڈاکٹر صاحب
موصوف کی رائے سے ایک بڑی حد تک اتفاق کرنے پر آمادہ نظر آئیں گے۔

ڈاکٹر اسٹوارٹ نے جو تحقیقات و نیلے کے ایک بڑے حصے کے ابتدائی
اور تقریبی لوگوں کے خوابوں کے متعلق کی ہیں اور یہ دکھایا ہے کہ ان کے
خواب ان کی روزمرہ کی زندگی اور ان کی مذہبی زندگی سے پورے طور پر
وابستہ تھے اس سے یہ بات پورے طور پر واضح ہوتی ہے کہ خوابوں کا اثر
انسان کی صحت پر بڑا سکتا ہے۔



بچوں کے مسائل اور ماں باپ کا فرض

سے الگ کر کے نہیں دیکھا جاسکتا۔ مثال کے طور پر اگر کسی بچے میں بالغ ہونے پر جراثیم کا رجحان ظاہر ہو تو اس کا ایک سبب تو یہ ہو سکتا ہے کہ وہ مرجان اسے اپنے خاندان سے وراثت میں ملا ہوا درد و مرل سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ماحول کی خرابی سے اس میں یہ رجحان پیدا ہو گیا ہو۔

برے اور ناقص خاندانی اثرات کا نتیجہ بچوں کی بُری ماد توں جیسے



نشکی عادت یا بعض بیماریوں، جیسے پاگل پن، مرگی یا ذہنی کمزوری اور مجنونہ ذہنیت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ماحول کے اثرات چاہے فوراً ظاہر ہوں یا کچھ دیر بعد بچوں میں عجیب و غریب حرکات پیدا کرنے کا سبب ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں اوائل عمری میں بچے اور ماں کا باہمی تعلق بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر یہ تعلق بہت قوی اور گہرا ہے تو بچے پر اس کے اثرات بھی اچھے ہوں گے ورنہ اس کا اثر بھی بُرا ہوگا۔ ہو سکتا ہے کہ جو بچہ جسمانی طور پر کمزور و انداز کم مزاج ہو اسے اپنی ماں کی غیر معمولی حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہو، مگر ماں اسے مشکل کام، سمجھتے ہوئے نظر انداز کر دے۔

بعض صورتوں میں بچوں کے ساتھ ماں باپ کا غلط طرز عمل بھی ان کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوتا ہے۔ مثلاً بچی کے ہر بات کی مخالفت کرنا، اس پر غلط جملے، سرد مہری اور بے توجہی یا سختی سے کام لینا اور اسے ڈسپلین کا ضرورت سے زیادہ پابند بنانا بھی بچے میں والدین کے خلاف بغاوت اور

بچوں میں چاہے وہ لڑکا یا لڑکی، بلوغ کو پہنچنے پر بعض اہم جسمانی اور ہنی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ ارتقا آہستہ آہستہ اور کیاں طریقہ پر ہونا چاہیے۔ کے اس جتنیں لڑکے اور لڑکیاں جو کھانے عسوس کتی ہیں، ان کا تجربہ انھیں تو ۷ اٹھارہ سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ ان تقاضوں کا اظہار بچوں کی بعض نفسیاتی استوں اور نشانیوں سے ہوتا ہے۔ یہ گرواں ان کی جراتی اور بچپن کے درمیان ایک دری دور ہوتا ہے۔ اس دور میں لڑکوں میں بعض عضویاتی اور اعصابی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ مثلاً ان کے ٹٹھے مضبوط اور طاقت ور ہونے لگتے ہیں ران کی آواز تبدیل ہو جاتی ہے اور لڑکیوں کی جسمانی ساخت میں بھی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں، جس سے ان کی نسائیت واضح ہونے لگتی ہے اور ان میں جنس لکھ کے لیے کشش پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض والدین اپنے بچوں کے شعلق اکثر یہ شکایات کرتے رہتے ہیں کہ ان لڑکا، جو بچپن میں نہایت مطیع، فرمان بردار رہا اور سب سے محبت کرتا تھا، اب سے سرکش، نافرمان اور کابل ہونا چاہا ہے اور اس کے اندر بعض بری نیں چوری یا دوسرے مجرم کرنے کا رجحان پیدا ہو گیا ہے۔ اسی طرح بعض والدین اپنی لڑکی کے شعلق اس قسم کی شکایات ہوتی ہیں کہ وہ بچپن میں نہایت شریلی، مگر اب بالغ ہو کر نہایت بے باک ہو گئی ہے اور اب اسے بڑی بڑی عمر کے دی شدہ لوگوں کو حقیقہ خطوط لکھنے میں بھی کوئی عار نہیں رہا۔

سوال یہ ہے کہ لڑکوں اور لڑکیوں کے اس طرز عمل کے اسباب کیا در حقیقت یہ ایسا ان کا ایک ظہور میں نہیں آتیں، بلکہ ان حالات کا نتیجہ ماں باپ جو ان کی نشو و نما کے ابتدائی اور عبوری مرحلے میں رہ چکے ہیں۔ طرز بچوں کی ذہنی اور جذباتی کمزوریاں اور ان میں عجمی شعور کی کمی ان کے گروہ میں خطر اور تعلیم و تربیت کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر بچے کے بعد بچوں میں جو عجمی ظاہر ہوں، انھیں ابتدائی زندگی

جرم کا رجمان پیدا کر دیتا ہے۔ اسی طرح بچہ کو ضرورت سے زیادہ لالچا سے رکھتا اور اسے ضروری اور غیر ضروری ہر چیز فراہم کرنا، چاہے بچہ کو اس کی خواہش ہو یا نہ ہو، نیز اس کی ضرورت سے زیادہ دیکھ بھال رکھنا بھی تباہ کن ہو سکتا ہے۔ اس قسم کے بچوں میں خود اعتمادی کی کمی اور دوسروں پر حد سے زیادہ انحصار کرنے کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ پہل کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ والدین کی باہمی آویزش اور جھگڑا بھی بچوں کے لیے



نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ خاندان کی غریبی، والدین کی مفلسی اور ناداری اور گندے اور فرساجی عناصر یا احوال میں رہنے سہنے سے بھی بچے بگڑ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی بچپن کے ذہنی صدمہ سے بھی بچوں میں مختلف قسم کی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں میں جیسے ہی اس قسم کی علامتیں ظاہر ہوں، ان کا نفسیاتی علاج شروع کر دیں اور احتیاطی اور انسدادی تدابیر اختیار کریں۔ اس سلسلے میں ماہرین نفسیات یا بچوں کی رہنمائی کے اسپتالوں سے مدد لی جائے۔ معالجین اور ماں باپ مل کر ایسے بچوں کی اصلاح کرنے میں اہم رول ادا کر سکتے ہیں۔ والدین کے لیے یہ امر بھی بے حد ضروری ہے کہ وہ گھریلو زندگی میں روحانی اور اخلاقی قدروں کا خاص طور پر خیال رکھیں تاکہ ان کے بچوں کی پرورش اور نشوونما گھر کے پائیز و ماحول اور سچائی اور ایمان داری کے ساتھ ہو سکے۔ ان باپ کو اپنے گھریلو اور کاروباری معاملات میں مکمل یکسانیت قائم رکھنی چاہیے اور ان کے کسی بھی طرز عمل سے یہ ظاہر نہ ہونا چاہیے کہ ان کا عمل ان کی زبانی گفتگو سے مختلف ہے یا ان کی گھریلو اور کاروباری زندگی کے دو مختلف معیار ہیں۔ بچے اپنی اور بڑی عادتیں اپنے والدین سے ہی سیکھتے ہیں۔



ایسے مریضوں سے پڑھئے!

سُعالین
کھانسی - نزلہ - زکام

کی تحلیف میں نشا
فاقہ پہنچاتی ہے



ہم دردِ دِہام
ملے، ناک اور سینے پر
بختری دور جو کہ نوری افاقہ صوبوس ہو گا
اور مرض کی شدت بہت حد تک کم ہو جائیگی۔

ہم دردِ دِہام



دشمن

بشیر پروپ ایم ایس سی

جناب بشیر پروپ کے اس افادے ہمد صحت انسانی مقابل میں پہلا انعام (پانچ سو روپے) حاصل کیا تھا۔

بشیر پروپ صاحب نے افادہ نگاری میں تقریباً آٹھ سال سے ملک کے مختلف مسائل میں موصوف کے افادے شائع ہوتے ہیں۔ آپ اپنے جنگ (دشمن) جناب کے رہنے والے ہیں۔ آج کل بریلی گورنمنٹ کے ایک سربراہ انسٹی ٹیوٹ میں بطور سربراہ کیٹ خواتین انعام دے رہے ہیں۔ موصوف کے افادوں کا ایک مجموعہ پریس شائع ہو چکا ہے جس پر بریلی گورنمنٹ سے آپ کو انعام بھی مل چکا ہے۔ (ادارہ)

وقت دولت ہے۔ ایک ایک منٹ بہت قیمتی ہے اور اپنے اسی ایک ایک منٹ کا حساب کرتے ہوئے لاجپت رائے نے جیسے اچانک ایک نئی چیز دریافت کر لی۔ دن بھر کے جو ہیں گھنٹوں میں سے کچھ گھنٹے دفتر کے نکال کر باقی وقت میں کسی اگر کوئی کام سب سے زیادہ وقت لے لیتا ہے تو وہ ہے نیند۔ پورے سات گھنٹے اور کبھی بھی ساڑھے سات یا آٹھ گھنٹے، یعنی دن بھر کا تیسرا حصہ، انسان کی زندگی کا تیسرا حصہ! اور یہ کتنا بڑا نقصان ہے، وہ آج تک جان ہی نہ سکا کہ یہ وقت آخر جا نا کہاں ہے جو ہیں گھنٹے اپنی جلدی کیسے گزر جاتے ہیں، اب معلوم ہوا کہ یہ سب اس نیند کی وجہ سے ہے اور اس کی چھوٹی چھوٹی آنکھیں کھلنے لگیں۔ جیسے اس نے اپنے کسی بڑے دشمن کی کمرنگ لگائی ہو، گھر میں نیچے دشمن کی۔ وہ آج کئی دن سے بریطان تھا۔ اس بات سے کہ جتنے کام وہ دن بھر میں کرنا چاہتا تھا ان کے لیے اس کے پاس وقت ہی نہیں بچتا تھا۔ وہ کام کہ جن سے کہیں پیدا ہو سکے، محنت سے، دودھ دھوپ سے، کام پورے نہ ہو پاتے اور صبح ختم ہو جاتا اور کیلنڈر پر دوسری تاریخ بدل دینی پڑتی۔

دفتر کے بعد وہ ایک دوسری جگہ، جہاں وہ پارٹ ٹائم ملازم کرتا تھا، چلا جاتا۔ دیکھتے تو وہاں کام کرنے کے بعد بچا گیا تھا، جلدی جلدی کھانا کھانا اور پھر تھکلا کھانا اپنے بزنس کے لیے آؤٹ حاصل کرنے اور کھانا چلا جاتا۔ اس نے ایک کیلنڈر بنانے والی فرم کی ایجنسی لے رکھی تھی، ایک چھوٹی سی اپنی کمپنی بھی کموں رکھی تھی جس میں کچھ چیزیں اس نے اپنی تیار کی تھیں مثلاً چورے، لادگوئیاں، کشن مار پاؤڈر اور کئی بریفنگز، ان تمام کو مارکیٹ میں چلا جاتا تھا اور ان چیزوں

کا آؤٹ لینے، ایجنسی کے کیلنڈروں کا آؤٹ لینے، پچھلے دنوں کے آؤٹ لینے، کامیابی حاصل کرنے اور اپنے گاہکوں سے پیسے وصول کرنے وہ رات کے آٹھ بجے سے دس سائے دو بجے تک مارکیٹ کا چکر لگا ہوا اس وقت کوٹتا، جب گاہک نہیں بند ہوتے لگتے تو گھر کے وہ سونا نہیں چاہتا تھا، کیوں کہ اسے ٹاپ کا کام کرنا ہوتا تھا، یہ نیند کی کھارک تھی تھیں اس ٹاپ کرنے کا کام، جو وہ چھٹی کے دن ان کے ہوشوں میں چکر لگا کر مناسب معادضے کر کے خود ہی لے آتا تھا۔ وہ یہ کام رات کو مارکیٹ سے واپس آئے کے بعد کرنا چاہتا تھا، لیکن اس وقت کرنا پاتا تھا۔ نیند اپنی پوری طاقت سے اس پر حملہ کرتی اور وہ اس کے آگے گھٹنے ٹیک دیتا۔ وہ سوچتا تھا اس ٹاپ کا کام صبح کے لیے نہ جاتا، حالانکہ صبح اسے اپنے بزنس کا حساب کتاب کرنا ہوتا تھا، خطوط دیکھنے پڑتے تھے۔ صبح پانچ ساڑھے پانچ بجے اٹھتا، کچھ وقت ٹاپ میں خرچ کرتا اور کچھ اپنی کمپنی کے کام میں اور دفتر کا وقت ہو جاتا اور پھر وہ جلدی جلدی تیار ہو کر دفتر چل دیتا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے وہ انسان نہ ہوا ایک مشین ہو۔ نہ ٹھیکے والی مشین، ایک بڑی قاعدہ کے مطابق چلنے والی مشین!

دفتر کے علاوہ دوسرے کاموں سے لاجپت کی آمدنی ابھی تک ساڑھے نو سو روپے اور ہری ہوئی تھی۔ دفتر میں وہ نو ٹیڈیشن کلرک تھا اور تنخواہ بھی کچھ زیادہ نہ تھی۔ گھر کے اخراجات نکال کر وہ بہت تھوڑا سا بچہ بچ کر رکھتا تھا، لیکن اس تھوڑے سے تنخواہ نے اسے بھی اس کی حوصلہ شکنی کر دی تھی۔ اسے جسے جلدی جلدی چاہتا تھا اس کے لیے وہ اپنی آمدنی کیسے بڑھائے؟ وہ اپنا بنک بیلنس کیسے بڑھائے؟ یہی سوچتا رہتا تھا۔

لی جی، لیکن مشکل تو یہ تھی کہ جس طرح کا بلیس نہ کرتا تھا، اس میں نفع کی گنجائش بہت کم تھی، صرف زیادہ کام کرنے سے ہی زیادہ آمدنی ہو سکتی تھی اور زیادہ کام کرنے کے لیے زیادہ وقت درکار تھا۔ کتنا ہی ٹائپ کا کام دھرا کا دھرا جانا اور دفتر کا وقت ہوتا۔ کتنی ہی نوکریاں بغیر گھوسے نہ جاتیں اور نوکریاں بند ہونے کا وقت ہو جاتا، ظاہر ہے کہ یہ سب وقت کی تنگی کی وجہ سے تھا۔ اگر اُس کے پاس اور وقت ہوتا تو وہ اس سے زیادہ کمٹی گنا زیادہ کام کر سکتا تھا، آمدنی بڑھا سکتا تھا، لیکن چوبیس گھنٹے ہی کا دن ہوتا ہے، اس سے زیادہ کاروبار نہیں ہوتا، وہ کہہ کر دیکھ کرے۔ ہاں البتہ ان چوبیس گھنٹوں کو، ایک ایک منٹ کو، ایک ایک لمحہ کو پے میں بدل ڈالے تو اُس کی آمدنی یقیناً بڑھ سکتی ہے اور یہی سوچتے ہوئے، اُس پر اور وقت کا حساب لگاتے ہوئے اُس نے نیند کی "کوچ" لگائی تھی۔ نیند اُس کی سب سے بڑی دشمن !

انسان سوتا کیوں ہے؟ وہ چوبیس گھنٹے جاگتا ہی کیوں نہیں رہتا؟ کیا نیند اُس کی صحت کے لیے اتنی ضروری ہے؟ اور وہ بھی چھ سات گھنٹے کی نیند۔ یہ سوالات تھے، جو ان دنوں لاجپت رائے کے دماغ میں گھوم رہے تھے۔ اُسے چنانچہ نیند سے شدید نفرت ہو گئی تھی، وہی نفرت جو ایک دشمن کے لیے ہوتی ہے۔ وہ اپنی نیند کو اپنی زندگی سے نکال دینا چاہتا تھا۔ اُسے یقین ہو گیا تھا کہ یہ نیند ہی ہے جو اُس کے رُہے کلمے کے راست میں ایک زبردست رکاوٹ ہے اور اب اُس نے اپنا یہ نظریہ قائم کر لیا تھا کہ نیند محض ایک عادت ہے، ضرورت نہیں۔ وہ بھول گیا کہ بچہ پیدائش کے بعد بیس بائیس گھنٹے سوتا رہتا ہے۔ اُس وقت یہ اُس کی ضرورت ہوتی ہے، عادت نہیں اور پھر جوں جوں عمر بڑھتی ہے، نیند کم ہوتی جاتی ہے۔ یہ ضرورت کم ہوتی جاتی ہے۔ حیرت کی بات یہ نہیں کہ انسان سوتا کیوں ہے، بلکہ یہ ہے کہ انسان سوتا۔ اٹھا رہے گھنٹے جاگتا کیوں ہے، جب کہ پیدائش کے بعد وہ بیس بائیس گھنٹے سوتا ہے۔ یعنی اب اس کی یہ قدرتی ضرورت چھ سات گھنٹے ہی کی کیوں رہ جاتی ہے۔ لیکن جتنی بھی نیند رہ جاتی ہے وہ انسان کے لیے، اُس کا اعصاب کے لیے یقیناً ضروری ہوتی ہے، اسد ضروری۔ اس میں شک کی گنجائش ہی کہاں ہے، لیکن لاجپت رائے نے یہ نہیں سوچا، اُس پر تو یہ دُشمن سولہوی کنیند کو کس طرح کم کیا جائے اور کس طرح ختم کر دیا جائے۔ کچھ دنوں کی سوچ نے آخر اُسے ایک ترکیب سمجھا ہی دی۔ وہ پہلے ایک ماہ نیند سے ایک گھنٹہ کی تخفیف کرے گا، پھر دوسرے ماہ آدھا گھنٹہ اور گھنٹہ سے گا۔ تیسرے ماہ بھی آدھا گھنٹہ اور اُس کے بعد

ہر ماہ پندرہ منٹ۔ اسی طرح پندرہ منٹ کی نیند سے اسی طرح پندرہ منٹ کی نیند کا وقت بہت تھوڑا رہ جائے گا، نہ ہونے کے برابر زیادہ ہو سکتا ہے کہ نیند چھ منٹ نفع پہلے۔ اُسے اپنی عادت ہی تو بدلتی ہے، ایک خط عادت، اُس سے یہ پلان سوچ کر بہت خوشی ہوئی، صرف یہی نہیں کہ وہ نیند میں ضائع ہونے والے وقت کا فائدہ اٹھا سکے گا، بلکہ یہ اُس کا ایک انوکھا تجربہ ہو گا، انوکھا لیکن کامیاب تجربہ۔

لاجپت رائے نے ابھی تک شادی نہیں کی تھی، محالاً کہ اُس کی عمر اس وقت چھیتریں برس کی تھی۔ اُس کا خیال تھا کہ شادی سے پہلے اُس کا کچھ بنک بلینس ضرور بنانا چاہیے اور اس وقت وہ اکیلا ایک چھوٹے سے کوارٹریں رہ رہا تھا۔ اب جب اُس نے یہ پلان بنایا تو اُسے اطمینان ہوا کہ اُس کی غیر شادی شدہ زندگی اس پلان کو کامیاب بنانے میں معاون ثابت ہوگی۔ اتنا اہم تجربہ اکیلے رہ کر ہی اچھی طرح کیا جاسکتا ہے اور یہی اچھا ہے کہ گھر کے دوسرے لوگ اُس کے پاس نہیں ہیں، ورنہ وہ شاید اس کی ہمت کم کرنے کی کوشش کرتے۔

پلان کو عمل میں لانے کے لیے اُس نے ایک ٹائم میں خریدنا جس کے لازم کی مدد سے وہ وقت مقررہ پر جاگ سکے۔ ایک سستا سا مسودہ خریدا، جس پر چائے بنا کر وہ وقت ضرورت خود کو تازہ دم کر سکے اور پھر اپنے چوبیس گھنٹوں کا ایک ٹائم ٹیبل مرتب کیا اور دوسرے دن سے اپنی تمام تر توجہ کے ساتھ اپنے دشمن کو نمر کرنے کی مہم شروع کر دی۔

اپنے پلان کے مطابق لاجپت رائے پہلے تین ماہ میں اپنی نیند کو چار گھنٹے تک لے آنے میں کامیاب ہو گیا، لیکن یہاں پہنچ کر اس نے اپنے پلان میں تھوڑی سی تبدیلی کی۔ اُس نے نیند کو مزید کچھ عرصہ کے لیے اسی مدت تک رکھنا مناسب سمجھا۔ وہ اگلے دو ماہ میں بھی چار ہی گھنٹے سوتا رہا۔ وہ سنبھل سنبھل کر آہستہ آہستہ آگے بڑھنا چاہتا تھا کہ کہیں جلد بازی اس کا سا پلان ہی چوٹ کر دے۔ تیسرے ماہ وہ آگے بڑھا۔ اب اُسے پندرہ منٹ فی ماہ کم کرنے تھے۔ اگلے دو ماہ میں وہ نیند کو ساڑھے تین گھنٹے تک لے آیا، لیکن یہاں اُس سے یہ منتقل طور پر قائم نہیں ہو پا رہی تھی۔ بیچ بیچ میں اُسے چار گھنٹے اور کبھی کبھی پانچ گھنٹے کی حد تک پیچھے ہٹنا پڑتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا، جیسے کوئی زبردستی اُسے آگے بڑھنے سے روک رہا ہو۔ تین ماہ اور گزر گئے اور وہ ساڑھے تین گھنٹے سے آگے نہ بڑھ سکا۔ اُس نے ان دنوں اپنی خودکامیابی کا خاص خیال رکھا۔ ہلکی اور صحت بخش غذائے رہا تھا۔ کچھ خاص احتیاط کی وجہ سے

ایک جوان دلکش عورت جس کے تھوڑے سا بڑھ چلنے کی وجہ سے ابھی تک اس کی
 صحت پر کوئی بڑا اثر نہیں پڑا تھا اسے اپنی کامیابی کا پورا یقین تھا۔ وہ ایک باہر
 بنائے عزم سے اپنی محنت پر چلا۔ اس نے سوچا کہ پندرہ منٹ فی ماہ کی بجائے
 پندرہ منٹ فی ماہ کم کرے گا۔ آخر نیند نے زندگی بھر کے لیے ختم تو ہو ہی جانا
 ہے، لینے دے اسے کچھ عرصہ۔ وہ یوں سوچ رہا تھا، جیسے کوئی حواست میں آئے
 دئے دشمن کے متعلق سوچتا ہے۔ اسے مار تو دینا ہی ہے، ابھی لینے دے اسے کچھ

رحمہ اللہ

کہ تھا اس کے اس دھکے مقابل میں کچھ بھی نہ تھی۔ ایک دفعہ اس نے ایک مرد پرورد
 کرنے کی سعی لی۔ آج وہ نین گھسنے کی بجائے صرف دو گھنٹے سوئے گا، صرف دو گھنٹے
 چاہے کچھ بھی ہو جائے، صرف دو گھنٹے۔

ہمدردی و محبت کے پُرانے فائل

سارے جہاں کے درد کا درماں کریں گے ہم

حمد اللہ افسر

جگ میں قیام امن کا سماں کریں گے ہم
سارے جہاں کے درد کا درماں کریں گے ہم
کر کے زمیں کے چہرے کو رنگینیاں عطا
صحرا کو بھی بہا بہا داماں کریں گے ہم
آبادیاں بسائیں گے ہر کوہ و دشت میں
آبادیوں کو رشکِ گلستاں کریں گے ہم
دیں گے نجات نوبہ بشر کو غموں سے ہم
پیدا ہر ایک درد کا درماں کریں گے ہم
ہو گا طلوع مشرق سے مہر حیات تو
قطع دلاڑی شبِ بھراں کریں گے ہم
کانٹوں سے ارتباطِ چین میں بڑھائیں گے
یعنی علاجِ تنگی داماں کریں گے ہم
صدق و صفا کے بل سے محبت کے زور سے
ہر قصرِ ظلم و جور کو ویراں کریں گے ہم
قند و نباتِ عزم و ثبات و قرار سے
اب اندفاعِ تلخی دُوراں کریں گے ہم
ہوں مشکلاتِ لاکھ ترقی کی راہ میں
ہم سے مشکلات کو آساں کریں گے ہم
موقع ہو جوشِ طبع دکھانے کا گر کبھی
پیدا ہر ایک قطرہ میں طوفاں کریں گے ہم
تاریکیاں جو راہ میں حائل ہوئیں کہیں
شمعیں قدم قدم پہ فروزاں کریں گے ہم



بنیات زندگی میں جنسی تعلیم کی ضرورت اور اہمیت

منصوبہ اعلیٰ برطانیہ



اور کم عمریاء کو لڑکیوں میں عصمت فردشی کے بے شمار واقعات اس کا براہ راست ترجمہ ہیں۔

ایک ناز تھا، جب مرد اور عورت صرف محبت کے لیے شادی کرتے تھے اور جب ان کی خواہش یہ ہوتی تھی کہ ان کے گوشت پرست سے ہی ان کی اولاد پیدا ہو تو وہ اس وقت تک اپنے جنسی کردار کی حفاظت کرتے تھے، جب تک انہیں یہ یقین نہیں ہو جاتا تھا کہ وہ اپنے بچے دے دے تو ان کی دیکھ بھال اور پرورش الگ طریقہ کر سکیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ ایسے والدین کے بچوں میں اپنے ماں باپ کے مضبوط کردار کی جھلک، صبر و تحمل اور رواداری جیسی عمدہ صفات ظاہر ہوتی تھیں، جو آج کل کے بچوں میں عام طور پر ناپید ہیں۔

واقعہ یہ ہے کہ جنسی تعلیم چاہے الٹی ہو یا بڑی، اس کی ابتدا گھر سے ہی ہوتی ہے۔ آج کل بڑے بڑے شہروں میں، جہاں پُر بھوک اور کثیر آبادی رہتی ہے، بہت سے مکانات میں کئی کئی خاندان ایک ساتھ رہتے ہیں۔ ایسے مکانات میں گھنٹش کی کمی کی وجہ سے بچے اور والدین ایک ہی کمرے میں اور ایک ہی جگہ سوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے؟ دن بھر کے تھکے ہاتھ مرد جب شام یا رات کے وقت گھر میں آتے ہیں تو عام طور پر شوہر اور بیوی ایک ساتھ ہی سو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں انہیں یہ خیال بھی نہیں رہتا کہ ان کو مانع حمل اشیاء کے استعمال کی ضرورت ہے، ان باتوں کا

ایک خاص عمر کے بچوں کے لیے جنسی تعلیم بہت ضروری ہے، کیوں کہ بچوں کے ساتھ اس سے بڑا ظلم اور کئی نہیں ہو سکتا کہ انہیں جنسیت سے متعلق وہ فحشری باتیں بھی نہ بتائی جائیں، جنہیں جاننے کے لیے ان کے اندر شروع سے اور کم عمری ہی میں شہنائی پیدا ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف اس موضوع پر غلط اور غیر صحیح مندیاتیں بھی نقصان ثابت ہو سکتی ہیں، جن کا نتیجہ نفرت، بددلی یا بے چینی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

سمجھ دانا شخاص عام طور پر اس سے اتفاق کرتے ہیں کہ آج کل جن اداروں میں بچوں کو جنسی تعلیم دی جاتی ہے، ان میں بھی اس کا طریق کار صحیح نہیں ہوتا اور اس کے نتائج تباہ کن ہوتے ہیں۔ جنسی تعلیم کے سلسلہ میں یہ بات بہت ضروری ہے کہ صرف ان ہی لوگوں کو اس موضوع پر بچوں کو تعلیم دینے کی اجازت ہونی چاہیے، جو اس کی پوری اور انتہائی نفاذ معلومات رکھتے ہیں۔ بچوں کو جنسی تعلیم دینے کا ایک ہی کامیاب اور بے ضرر طریقہ ہے اور وہ یہ کہ والدین خود اپنے بچوں کو صحیح طریقہ پر جنسی ضروریات سے آگاہ کریں۔ اور سطح درجہ کے پڑھے لکھے والدین یہ فرض بڑی آسانی کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں، لیکن شرط یہ ہے کہ اس قسم کی باتیں بچوں پر ان کی مرضی کے خلاف نہ ٹھوس جائیں۔ یہاں اور سطح درجہ کے پڑھے لکھے والدین کا ذکر اس لیے کیا گیا ہے کہ ان پڑھ یا نیم خواندہ والدین سے یہ امید ہرگز نہیں کی جاسکتی کہ وہ اپنے بچوں کو اس بارے میں ضروری معلومات سے آگاہ کریں گے۔ اکثر یہی دیکھنے میں آتا ہے کہ مائیں یا گمراہ والدین اپنے کم سن بچوں کو جنسی ضروریات سے آگاہ کرنا اخلاق اور تہذیب کے خلاف سمجھتے ہیں اور یہ فرض کر لیتے ہیں کہ ان کے بچے خود ہی ایک خاص عمر کو پہنچنے پر تمام باتیں جان لیں گے۔ ایسے والدین کے بچے جنسیت سے متعلق بے حد ضروری باتیں بھی بعد از وقت، بلکہ اس وقت جانتے ہیں، جب ان کی زندگی برباد ہو چکی ہوتی ہو۔ بڑے بڑے مشترک خاندانوں کی ایک جگہ رہائش اگرچہ بعض صورتوں میں مفید ہے، لیکن واقعات اس کا ناقابل تردید ثبوت پیش کرتے ہیں کہ رہنے سمجھنے کا یہ طریقہ بھی کم سن بچوں کی تعلیم میں اضافہ کا ایک بہت بڑا عکس ہے۔

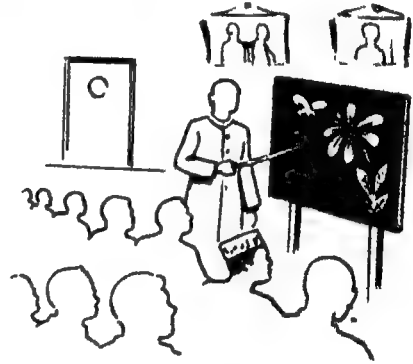


نتیجہ ایک طرف تو یہ ہونا چاہیے کہ ایک کے بعد دوسرا اور تیسرے پہلے پیدا ہونا چاہیے اور والدین پر کچھ زیادہ باری بار پڑنا چاہیے۔ دوسری طرف ان کے بچے کم عمری میں جنسی افعال و اعمال سے متعلق بعض ایسی باتیں جان لیتے ہیں، جو ایسی انہیں نہیں جانی چاہئیں۔ اس کا منطقی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں میں نام نہاد جنسی تعلیم، کا شروع پیدا ہو جاتا ہے اور وہ تجسس میں پڑ جاتے ہیں اور جب وہ گھر سے باہر جا کر یا اسکولوں میں اس موضوع پر مزید کچھ جاننے لگتے ہیں تو اس کے نتیجے میں تباہی، فساد، افلاک و فساد جیسی بری باتوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

اسکولوں میں جنسی تعلیم مندرجہ ذیل اصولوں کے مطابق ہونی چاہیے:

۱۔ عام صحیح تعلیم کے ساتھ ہی طالب علموں کو ہر مرحلہ پر جنسی تعلیم بھی دی جائے اور تعلیم کے جنسی پہلو کو عام ضروریات سے الگ کر کے اس پر خاص طور سے زور دیا جائے۔

۲۔ والدین اور استاد دونوں باہمی تعاون کے ساتھ بچوں کو شائیں دے کر



سمجھائیں، کیوں کہ مثالوں کے ذریعہ سمجھانا دوسرے طریقوں کی نسبت زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔

۳۔ جنسی تعلیم عام فہم انسان لفظوں میں دی جائے، تاکہ بچے تمام ضروری باتیں آسانی سے سمجھ سکیں اور تجربہ میں ان کو فائدہ اٹھا سکیں۔

۴۔ جو بچے جنسیاتی موضوع سے دل چسپی دے رکھتے ہوں، ان پر اس قسم کی معلومات جبراً نہ ٹھونس جائیں، بلکہ مختلف بچوں کو ان کی نشوونما کے ہر مرحلہ پر ضرورت کے مطابق ہی جنسی معلومات بہم پہنچائی جائیں۔

۵۔ جنسیات سے متعلق تمام امور شائستہ اور مندرجہ انداز میں واضح کیے جائیں۔

۶۔ بچوں کو یہ بات واضح طور پر بتائی جائے کہ جنسیات کے موضوع اور جنسی تعلیم کا جتنا تعلق خاندان کی خوشی اور گھر کی زندگی کی خوش گواری کے ساتھ ہے، اتنا اخلاقی برائیوں اور بدکاری کے واقعات کے ساتھ نہیں ہے، جیسا کہ عام طور پر آج کل بھی سمجھا جاتا ہے۔

۷۔ جب بچوں اور طالب علموں کو جنسی بیماریوں کے بارے میں کچھ بتانا ہو تو ایسی بیماریوں کا ذکر تنہا نہ کیا جائے، بلکہ دوسری بیماریوں کے ساتھ کیا جائے۔

۸۔ یہ بھی بتانا چاہیے کہ انسانی جسم کے اندر جنسیاتی عمل بھی دوسرے عضویاتی اعمال کی طرح ایک عمل ہے، اس لیے عام جسمانی صحت اور تن درستی کے لیے اس پر بھی اتنی ہی توجہ دینی چاہیے، جتنی دوسرے امور پر دی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی کہ دار اور عمل کی پاکیزگی پر بھی کافی زور دینا چاہیے۔

۹۔ اس موضوع پر طالب علموں کو مزید مطالعہ کے لیے کافی تحریری مواد ہونا چاہیے اور اس موضوع سے متعلق کتابوں تک ہر طالب علم کی پہنچ ہونی چاہیے۔

۱۰۔ جنسی تعلیم کا اصل مقصد یہ ہونا چاہیے کہ نوجوان ابھی گھریلو اور خاندانی زندگی کی خوبیوں کو سمجھ سکیں اور بڑے ہونے اور شادی ہونے کے بعد اپنی ذمہ داریوں کو بہتر طریقہ پر پورا کرنے کے لیے تیار رہیں۔

۱۱۔ جنسی امور کے سلسلہ میں معالجہ جو رول ادا کرتے ہیں، اس کی پوری وضاحت کی جائے۔

۱۲۔ جنسیات کا انسان کی روزمرہ زندگی، اس کی شخصی اور انفرادی انیز عوامی زندگی کے ساتھ کتنا گہرا تعلق ہے، اس کی اچھی طرح وضاحت ہونی چاہیے۔

۱۳۔ اگر کچھ ایسے پہلو زیر بحث ہوں، جن کا مرد و عورت میں سے کسی ایک کی جنسی زندگی کے ساتھ خاص تعلق ہو تو لڑکوں اور لڑکیوں کو الگ الگ جنسیاتی تعلیم دی جائے، ورنہ دونوں کو ایک ساتھ مشترک کلاسوں میں تعلیم دی جائے۔ جنسیات سے متعلق تمام ضروری باتیں اسی طرح بتائی جائیں، جس طرح زندگی کی دوسری ضروریات کے متعلق بتائی جاتی ہیں۔

ہماری جلد

(بدن کی حفاظت کا پہلا مورچہ)

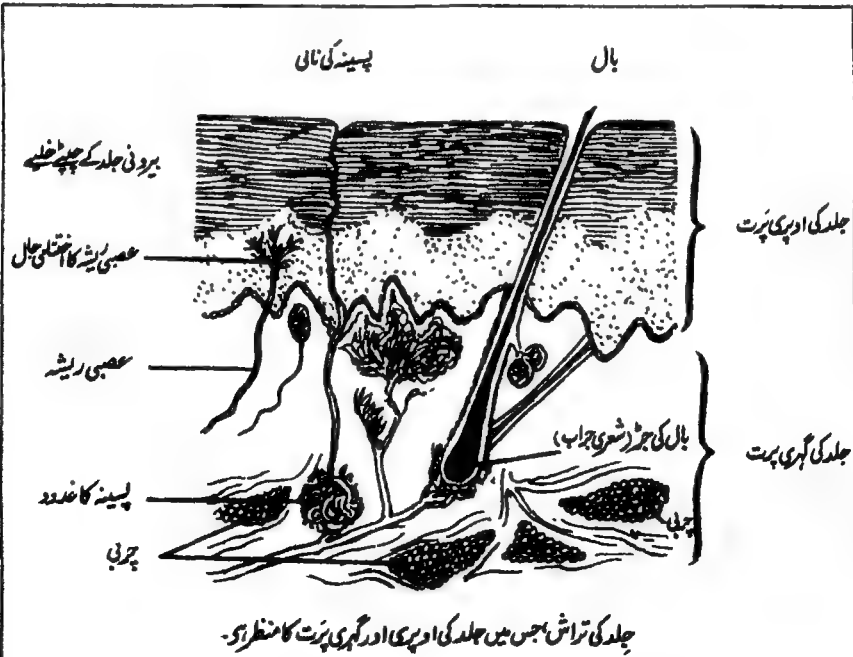


جلد کے فائدے جلد ہمارے تمام جسم پر چڑھی ہوئی ہو، وہ سارے بدن کا بیرونی غلاف بناتی ہو اور اندرونی اعضا کی حفاظت کرتی ہو جلد ہی ہماری وقت لاسر (چھوٹے کے احساس) کا خاصہ آگہ ہو۔ اگر کوئی چیز بدن کی جلد کو چھوئی ہو تو اس کی خیر جلد کے جستی تاروں (جستی اعصاب کے ریشوں) کے ذریعہ دماغ کو پہنچ جاتی ہو۔ مگر چھوٹے کے احساس ہمیں بدن کے بعض حصوں پر کی جلد سے زیادہ آسانی سے اور زیادہ شدید ہوتا ہو، اور بعض حصوں کی جلد سے بہت کم۔ مثلاً ہونٹوں سے اور انگلیوں کے سروں سے زیادہ احساس ہوتا ہو، اور ہاتھ کی پشت پر سے کم۔ بعض حصوں کی جلد زیادہ موٹی ہوتی ہو اور اگر اس پر ایک مکئی یا مکمل چلے تو اس کا احساس اکثر ہوتا ہی نہیں یا بہت کم ہوتا ہو۔ بلکہ بعض پتلی جلد والے حصوں سے بھی چھوٹے کا احساس مختلف درجہ

بھی ہوتا ہو۔ اگر جلد میں کوئی خراش ہو گئی ہو یا ایک چھالا پر گر اس کی پٹری اتر گئی ہو اور پھر اگر اس کچے مقام پر کسی تیز چیز (مثلاً امونیا) کے بخارات ہوا کے ذریعہ لگیں تو فوراً چہرہ پر اہٹ کا احساس ہوتا ہو۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہو کہ جلد کو ہوا میں کے تیز بخارات کا بھی احساس ہوتا ہو۔

جلد ایک اور اہم کام بھی کرتی ہو۔ یعنی وہ پسینے کے ذریعے ہمارے بدن کے بعض فضلات کو بھی باہر نکال دیتی ہو اور اس طرح ہمارے خون کو بھی صاف کرتی ہو۔ علاوہ ازیں جلد ہمارے بدن کی حرارت کو اعتدال پر قائم رکھتی ہو۔ جلد اپنے مسامات کے ذریعہ پانی وغیرہ میں سے نمی، اور بعض دھاتی دواؤں کے اجزا بھی اپنے اندر جذب کر سکتی ہو اور پھر یہ خون میں شامل ہو جاتے ہیں، چنانچہ دیکھا گیا ہو کہ شدید پیاس کی حالت میں ٹھنڈے پانی سے

نہانے یا بدن پر تر چادر لپیٹنے سے تسکین معلوم ہوتی ہو۔ بعض بیماریوں میں جلد پر پارہ وغیرہ کی مالش کرنے سے دوائی اجزا خون میں پہنچ کر اپنا اثر کرتے ہیں۔ اور آج کل تو مختلف دواؤں کی زیر جلدی پچکایاں



جلد کی تراش جس میں جلد کی ادہری اور گہری پرت کا منظر ہو۔

کا ہوتا ہو، یعنی کہیں سے کم اور کہیں سے زیادہ۔ چھوٹے کے احساس کے علاوہ جلد سردی یا گرمی، اور کسی چیز کی ہمواری یا نا ہمواری دکھائی دے یا نہ پکنا بہت ہنری یا سختی کا احساس بھی رکھتی ہو، اور اگر جلد پر کوئی کوئی دار چیز چھوئی جائے تو درد کا احساس

میں آگتے ہیں، وہ سب لمبی گرہوں کے اندر گرفتار کر کے روک لیے جاتے اور بدن ان کی مضرت سے محفوظ رہتا ہے۔ جلد کے حساس آخری عصبی ریشے جسم کے ہر حصے کو اس کی حالت اور وضع سے خبردار اور آگاہ رکھتے ہیں۔ درد کا احساس ہمیں حصہ کی امکانی مضرت چوٹ یا زخم سے آگاہ رکھتا ہے۔ چربی کے غدود جو جلد کی گہرائی میں رہتے ہیں، ان کی نالیاں اوپر کی تہوں میں پہنچ کر چکنائی سے جلد کو چکنا نرم اور لچکیلا اور زیادہ ناقابل نفوذ رکھتی ہیں۔ پسینہ کے غدودوں کی نازک نالیاں سطحی تہوں میں اور جا کر پسینہ کے فضلات خارج کرتی ہیں اور حرارت بدن کو مناسب و معتدل حالت میں قائم رکھتی ہیں۔ اوپری جلد کا زخم آس پاس اور نیچے کی تہوں کی مدد سے بہت جلد بھر کر اچھا ہو جاتا ہے، اور زخم پر کے کھرنڈ یا پٹری سے نئی بنی ہوئی نازک جلد کی حفاظت ہوتی ہے۔ اگر جلد کا بہت بڑا حصہ بر باد ہو جائے تو اس پر دوسری جگہ (دراؤں وغیرہ) کی جلد سے مہینہ بیوند کال کر چسپاں کر کے مصلحت شدہ حصے کی کھلی خلا کو ڈھانکنا پڑتا ہے مگر معمولی چھوٹے زخموں پر آس پاس کی تہیں بڑھ کر نہیں بڑھاتی ڈھانک لیتی ہیں بغرض جلد بھرنے بدن کی حفاظت کا سب سے بڑا بیانیہ نوڈل

بکثرت لگائی جاتی ہیں، جن سے دوائی اجزا جلد کے نیچے سے جذب ہو کر خون میں پہنچ جاتے ہیں۔

جلد کی بناوٹ۔ جلد دو طبقات یا پرتوں سے بنتی ہے۔

۱۔ اوپری پرت سینک جیسے سخت چھوٹے چھوٹے چپے خلیوں یا چھلکوں سے بنتی ہے، جو ہمیشہ گھس گھسا کر اترتے رہتے ہیں اور ان کی جگہ نیچے سے نئے نئے پیدا ہوتے ہیں۔ اس پرت کی سطح پر بے شمار نہایت باریک سوراخ یا مسامات دکھائی دیتے ہیں۔ جو پسینہ کی گلیٹیوں کی نالیوں کے سوراخ ہیں، جن سے پسینہ خارج ہوتا ہے۔ یہ سخت پرت جلد کی اندونی گہری پرت کو محفوظ رکھتی ہے۔

۲۔ گہری پرت خانہ دار اور ریشہ دار ساخت سے بنی ہوئی ہوتی ہے جس کے اندر خون اور لطف کی مہین رگوں اور بے شمار عصبی شاخوں کا جال پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ پسینہ کے غدود، چربی یا چکنائی کے غدود، اور بالوں کی جڑوں کی گول تھیلیاں (شعری جراثیم)، بھی جلد کی اسی گہری پرت میں جچی ہوئی ہوتی ہیں۔ بیرونی ذرات، گندگی اور جراثیم وغیرہ جو جلد کی اس گہرائی

گرمی کے موسم میں جب آپ پیاس سے بیتاب ہوں روح افزا

پیاس کو دور کرتا ہے، تھکن کو مٹاتا ہے، جسم میں جستی پیدا کرتا ہے اور گرمی کی بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



بھارت



امراض و علاج

علاج باللون

رنگوں سے علاج CHROMOTHERAPY

(حکیم محمد اقبال حسین)

لکڑی کے تختے پر رکھ دی جائے۔ یہ خیال ہے کہ سورج کی شعاعیں بوتل پر براہ راست پڑیں۔ ان کے رستے میں درختوں کے پتے، یا لکڑی کے شیشے یا پردے وغیرہ حاصل نہ ہوں۔ اگر آلودہ مطلع کا دن بھی اس مقصد کیلئے موزوں نہیں ہے اس لیے کہ بادل تو سورج کی شعاعوں کو بڑی حد تک روک دیتے ہیں۔ جس رنگ کی بوتل میں آپ پانی کو سورج کی شعاعوں میں رکھ کر تیار کریں گے، اسے محاذہ میں اس رنگ کا پانی کہیں گے مثلاً نیلی بوتل میں پانی رکھ کر تیار کیا گیا ہو، تو وہ نیلا پانی کہلائے گا وغیرہ۔ حالانکہ وہ پانی رنگ کے اعتبار سے سفید ہی ہوگا۔

پانی کی رنگین بوتل کو معمولاً ایک ہفتے تک سورج کی شعاعوں میں رکھنا چاہیے۔ اگرچہ فوری دہنگامی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بعض بعض حالات میں محض دو دن یا دو گھنٹے سورج کی شعاعوں میں رکھ کر بھی کام میں لایا جاسکتا ہو۔ جہاں ایک دن سے زیادہ پانی کی رنگین بوتل کو سورج کی شعاعوں میں رکھنا مقصود ہو، وہاں مغرب کے وقت جبکہ سورج غروب ہو جاتا ہو، بوتل کو اٹھا کر کمرے میں کسی الماری میں رکھ دیا جائے اور اگلے روز صبح پھر اسے دھوپ میں رکھ دیا جائے، وہ بہر حال کسی صورت میں چاند کی روشنی میں نہ رکھا جائے۔ نیز یہ دھوپ دیا ہوا پانی جانے میں دو ہفتوں سے اور گرمی میں ایک ہفتہ سے زیادہ اسٹوریج کیا جائے کہ اس کے بعد وہ اپنے اثرات کھودیتا ہو۔ ان رنگین پانیوں کو تو ہمیشہ تازہ ہی تیار کرنا چاہیے۔

تیل بھی پانی کی طرح رنگین بوتلوں میں بھر کر سورج کی شعاعوں میں رکھ کر تیار کیا جاتا ہو۔ البتہ اس کی مدت تیاری پانی کی طرح ایک ہفتہ نہیں ہو۔ بلکہ اسے پچیس ہینٹا لیس دن تک سورج کی شعاعوں میں رکھا جاتا ہو۔ ان تیار شدہ تیلوں سے مقام متاثر کی مالش کی جاتی ہو۔ اس مقصد کے لیے عام طور پر تلوں، سرسوں یا زیتون کا تیل استعمال کیا جاتا ہو۔ پھر پانی کی طرح یہ تیل محض دو ہفتے

علاج باللون کے معنی ہیں رنگوں سے علاج — یہ طریقہ علاج آسان بھی ہو اور موثر بھی۔ آجکل سورج کی شعاعوں سے معالجہ کرنے کی طرف زیادہ توجہ کی جا رہی ہو۔ چونکہ سورج کی شعاعوں میں بھی مختلف رنگ ہوتے ہیں، اس لیے اس سے علاج کرنا بھی ایک طرح سے علاج باللون ہی کی تعریف میں آجاتا ہو۔ سورج کی شعاعیں منبثی، ارغوانی (دیگنی)، نیلی، ہبز، زرد، نارنجی اور سرخ ان سات رنگوں پر مشتمل ہوتی ہیں اور علاج بھی انہی سات رنگوں سے کیا جاتا ہو۔

علاج باللون میں رنگوں کا طریقہ استعمال

دواؤں کی طرح رنگ بھی اندرونی و بیرونی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ بیرونی طور پر رنگوں کو مختلف طریق پر استعمال کیا جاتا ہو۔ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جس رنگ سے علاج کرنا مقصود ہو، اسی رنگ کے کھلے کے نچے سے مقام متاثر پر شعاعیں ڈالی جاتی ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ تلوں، سرسوں یا زیتون کے تیل کو مطلوبہ رنگ کی بوتل میں ڈال کر کچھ عرصہ دھوپ میں رکھا جاتا ہو اور اس تیل سے مقام متاثر کی مالش کی جاتی ہو۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ تلوں کے بجائے، پانی کو رنگین بوتلوں میں ڈال کر ایک خاص مدت تک دھوپ دی جاتی ہو اور پھر اسی پانی سے مقام متاثر کو دھوا جاتا ہو یا اس پانی میں بھگوئی ہوئی پٹی باندھی جاتی ہو۔

پانی کو رنگین بوتلوں میں بھر کر اور کچھ عرصہ سورج کی شعاعوں میں رکھ کر دوا کی طرح بلایا بھی جاتا ہو۔ یہاں ہم صرف رنگین بوتلوں کے دھوپ دینے ہوئے پانی کے ذریعہ سے علاج کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں، پانی کو رنگین بوتلوں میں بھر کر سورج کی شعاعیں دینے کا طریقہ مطلوبہ رنگ کی بوتل میں کنوئیں یا نل کا پانی بھر جائے۔ اگر مطلوبہ رنگ کی بوتل میسر نہ آئے، تو سفید بوتل پر باہر سے مطلوبہ رنگ پینٹ کر لیا جائے۔ تلوں میں پانی منہ تک بھر کر کارک لگا دیا جائے اور بوتل صحن میں کھلی جگہ پر ایک

تک قابل استعمال نہیں رہتا، بلکہ سورج کی شعاعوں سے تیار کردہ ایسا تیل دو سال تک قابل استعمال رہتا ہے۔

پانی اور تیل کے علاوہ کبکے گوند کا سفوف اور لبنی شکر یعنی شکر گڑاں ہلکے کبھی مختلف رنگوں کی شیشیوں میں رکھ کر سورج کی شعاعوں سے تیار کیا گیا جاتا ہے۔ اس کا طریقہ ہو کہ کبکے گوند کے سفوف یا شکر گڑاں ہلکے کو ایک سطح شیشیے کی چادر پر خوب اچھی طرح پھیلا کر بچا دیا جائے۔ پھر اس چادر کو اٹھا کر مطلوبہ رنگ کے شیشے والے بکس میں یا مطلوبہ رنگ کی چادر کے بکس کے اندر رکھ کر براہ راست سورج کی شعاعوں میں کہے سے کم دو ہفتے تک رکھا جائے۔ رات کو بہر حال اسے اٹھا کر اندر کرے میں رکھ دیا جائے تاکہ چاند کی روشنی اس پر نہ پڑے، دن میں کبھی کبھی سفوف کو کسی چیز سے ہلکا کر اوپر نیچے کرتے رہنا چاہیے تاکہ سفوف کا کوئی ذرہ بھی سورج کی شعاعوں سے محروم نہ رہ جائے۔ دو ہفتے کے بعد اس سفوف کو جس رنگ کے بکس میں سورج کی شعاعیں دی گئی ہیں، اسی رنگ کی بوتل میں اٹھا کر محفوظ کر لیا جائے۔ یہ سفوف کئی ہفتے، بلکہ کئی مہینے تک قابل استعمال ہوتے ہیں۔ ان کو زیادہ موثر بنانے کے لیے ضروری ہو کہ اس رنگین بوتل کو جس میں وہ رکھے ہوں، ہفتے میں چار بار دھو پ دیتے رہیں۔ یہ طریقہ فقط ان ہی دونوں چیزوں کے لیے مخصوص ہے۔

پانی اور سفوف کی مقدار خوراک

رنگ دار پانی کی مقدار خوراک ایک سے دو اونس یعنی نصف چھٹانک سے ایک چھٹانک تک ہے۔ اسے دن میں تین چار بار دیا جائے۔ بچوں کیلئے اس سے نصف مقدار میں اسے استعمال کیا جائے۔ زیادہ شدت مرض میں اسے دن میں تین چار بار کے بجائے چھ آٹھ بار دیا جائے۔ بلکہ ہر آدھ گھنٹے کے وقفے سے بھی دیا جاسکتا ہے۔

سفوف کی مقدار خوراک ایک سے دو گرین یعنی چار چادس سے ایک رتنی تک ہے اسے بھی دن میں تین سے چار بار تک دیا جائے۔ عام طور پر کھلنے، ناشتے سے نصف یا ایک گھنٹہ پہلے دینا بہتر ہے۔ شدت مرض میں چھ سے آٹھ بار تک دیا جاسکتا ہے۔

کچ جراثیم کے دور میں سورج کی شعاعوں سے تیار کیے ہوئے پانی اور سفوف کو جب اس حیثیت سے جانچا گیا کہ آیا مختلف امراض کے جراثیم کو ہلاک کرنے کی قابلیت و صلاحیت بھی اپنے اندر رکھتے ہیں یا نہیں تو معلوم ہوا کہ ایسا

پانی اور سفوف جراثیم کے لیے نہایت مہلک ثابت ہوا ہے۔ مختلف رنگوں کے اثرات و خواص

رنگین پانی سے معالجہ کرنے کے لیے ضروری ہو کہ آپ دونوں کی طرح رنگ کے خواص و اثرات سے بھی اچھی طرح واقف ہوں، تاکہ کامیابی کے ساتھ مختلف رنگوں کے پانی اور سفوف سے ازالہ امراض میں مدد لے سکیں۔

بنفشی رنگ : یہ رنگ عصبی بے چینی کو دور کر کے نیند لاتا ہے اور دق کی حالتوں میں بہت نفع بخش ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف خون کے سرخ ذرات کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے، بلکہ اس سے دیرینہ خون میں بھی تحریک پہنچتی ہے اور خونی رنگ، اسے میٹگنی رنگ بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس میں گرمی و تحریک پہنچانے والے سرخ رنگ اور دافع عفونت نیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہے۔ لہذا یہ ایسے ملاقہ پر نہایت مفید ثابت ہوتا ہے جہاں تحریک کی تو ضرورت ہو لیکن یہاں سے دافع کو بچایا جائے اس لیے کہ اس رنگ کی خصوصیت ہے کہ یہ سہجان و سوزش ٹھیکے بعد تحریک دیتا ہے۔ چنانچہ ایسے امراض جیسے بڑے ہونے مرض دق، نزول المارخام، طور پر دھڑوں میں، سوزش غشائے معلی، صلابت رحم و سیلان الرحم وغیرہ اس کا استعمال غایت درجہ مفید ہے۔

نیلے رنگ : یہ رنگ سبز سے بھی زیادہ مسکن ہے۔ یہ تکلیف کو کم اور سہجاء کو دیر کرتا ہے۔ اور مخدر اثرات پیدا کرتا ہے مثلاً اسے استعمال کر کے دانت بغير تکلیف کے نکالا جاسکتا ہے۔ یہ دافع عفونت بھی ہے۔ جلدی امراض میں مرض زخموں اور فطر تغذیہ کے بعض صورتوں میں نیلی روشنی کا استعمال ہر طبیب و معالج کے مطب پر کیا جانا چاہیے۔ ہر قسم کے بخار میں اور کثرت طمث کی حالت میں نیلے رنگ کا استعمال نہایت اچھے نتائج پیدا کرتا ہے۔

سبز رنگ : یہ رنگ نیلے اور زرد رنگ کی آمیزش سے وجود میں آتا ہے اور اذہ کے قسم کا مسکن ہوتا ہے۔ اس کا استعمال آنکھوں کی بینائی کو قائم رکھنا اور بڑھ ہے۔ یہ رنگ خاص طور پر اختناق الرحم اور ورم رحم کی حالتوں میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں سرعت انزال اور کثرت احتلام میں مکر کے نچلے حصہ پر سبز رنگ کی روشنی ڈالنا نہایت مفید ہے۔ سرطان اور تراکڑیا میں سبز رنگ کی روشنی سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ عام طور پر سبز رنگ کو تہہ نہیں استعمال کرتے، بلکہ حسب ضرورت کبھی اس کے ساتھ باری باری سے نیلا رنگ استعمال کیا جاتا ہے اور کبھی سرخ۔ زرد رنگ : یہ رنگ ملین اثرات کا حامل ہے۔ مدر بول ہوا و مقوی دماغ و مقوی

ہو اور اس طرح پورے نظام جسمانی کو تحریک پہنچاتا ہو۔ اسے ٹانگ کے طور پر استعمال کرنا چاہیے، خاص طور پر ضربات، چوٹ اور مویج آجلنے کی صورت میں۔ یہ مریض گھٹیا اور ایسے بڑھے ہوئے مرض دق میں جہاں نفٹ الدم کا خطرہ نہ ہو، نہایت کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہو۔

قلت الطمث کی صورت میں اس کا استعمال رحم کے اوپر اور تھلہ (سائس کی نالی) کی صورت میں سینے کے بالائی حصے پر کرنا چاہیے۔ صنف باہ کی صورت میں اس رنگ کا استعمال نچلی کمر اور پیٹھ کی ہڈی کے نچلے حصے پر کرنا چاہیے۔ تنبیہ: یہ خیال ہے کہ جہاں پہلے سے التہابی کیفیت موجود ہو، وہاں اس رنگ کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے مثلاً جہاں کسی شخص کا چہرہ سرخی سے تھمارا ہو، وہاں اس کا استعمال ہرگز نہ کرنا چاہیے۔ نوٹ: آئندہ اشاعت میں اس علاج کا انڈکس امراض وارد یا جانے گا اور یہ بتایا جائے گا کہ کن کن امراض میں کون کون سا رنگ استعمال کیا جائے۔

روحال ہو۔ یہ ان تھام بالیغ لیا کی حالتوں میں مفید ہو جو عصبی ہستی یا سستی ہو جو دھبے پیدا ہوتی ہیں۔ نیز یہ فالج اور دوسرے امراض بارہ اور مزمن مہلک نہایت مفید ہو۔ علاوہ ان میں اسے امراض چشم، قبض اور اندرونی رسولیاں ترک کرنے کے لیے بھی کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہو۔ سبز رنگ کو متفرق انداز سے زیادہ دینے سے پرہیز کیا جائے کہ اس سے ہسٹریا و امتلائی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

مہیہ: اس رنگ کا استعمال عصبی ہیجان، اختلاج قلب، تشنجی دہیزانی، لت، اسہال، عصبی دردوں اور دوسری التہابی کیفیات میں ممتنع ہو۔ رنجی رنگ: یہ بھی گرم رنگ ہو لیکن نارنجی سرخ سب سے زیادہ گرم بتا ہو اور جہاں خون اور اعصاب میں تحریک دینا مقصود ہو وہاں اس کا استعمال کرنا چاہیے۔ سرخ رنگ: یہ رنگ گرم اثرات کا حامل ہو اور بہت عمدہ محرک اعصاب

گلے کی سوزش ایک عام شکایت ہے۔ اس کی طرف لاپرواہی برتی جائے تو بڑے بڑے کھانسی اور اس کے بعد سہیہ بیماریوں کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔
دورانہ سوزش کا تقاضہ ہے کہ ابتدائی آثار محسوس ہوتے ہی سعالین استعمال کیجئے۔ پھر خوراک کی سوزش اور گلے کی خراش کو فوری آرام پہنچاتی ہے۔ سانس کی نالی اور پیپٹروں کو جراثیم کے حملے محفوظ رکھتی ہے۔

تشخیص اور دوراندیشی



سعالین

گلے کی خراش کا موثر علاج

ہمدرد دواخانہ (وقت) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طیبہ بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانگ کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دماغی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانگ ہے۔ مفید و موثر جراثیم کش پوٹریز کے علاوہ ضروری جراثیم کش کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



سنکارا
صحت بخش ٹانگ

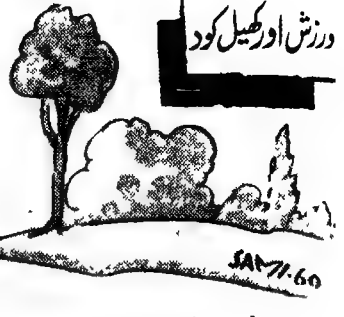


مالشی ورزشیں

(بسلگزشٹ)

مے وہ وٹا

(موسیواقبال حسین)



547-60

مالشی ورزشوں کا یہ سلسلہ ماہ
دسمبر ۱۹۶۰ء سے شروع ہو کر ماہ اپریل ۱۹۶۱ء
میں ختم ہو رہا ہو۔ امید ہے کہ جسمانی ورزشوں
سے دلچسپی رکھنے والے حضرات اسے اپنے
لیے نہایت مفید پائیں گے اور روزمرہ
میں دوسری ورزشوں کے ساتھ ان دس
نئی ورزشوں کے کورس بھی شامل کر لیں گے۔
ورزش مے : بالکل سیدھے کھڑے
وجہ سے اس طرح کہ دونوں پاؤں کی ایڑیاں
مٹکی ہوئی ہوں اور دونوں بازو پہلوؤں
رکھے ہوں جیسا کہ شکل مے میں دکھایا
ہوا ہے۔ اس کے بعد بائیں طرف جھکے اور



سے جیسے جھکے جائیں بائیں ہاتھ سے بائیں ران کو دبلتے ہوئے گھٹنے تک
آئیں اور اس کے ساتھ دائیں ہاتھ سے دائیں پہلو کو دبلتے ہوئے
بہ حد تک بھی دائیں بغل تک جاسکتا ہے،
لے جائیں۔ اس صورت میں دایاں ہاتھ
بغلیں سے اچھا خاصا مٹھا بنے گا۔ دیکھیے
کل مٹ بالکل اسی طریق پر دائیں طرف
ٹکیے اور جھکے ہوئے دائیں ہاتھ سے ران
ساج کرتے ہوئے دائیں گھٹنے تک لائیں
دائیں ہاتھ کو بائیں پہلو میں اوپر اٹھاتے
دے بائیں جانب کی بغل تک لے جائیں
دیکھیے شکل مے اس صورت میں دونوں

رانوں کے بیرونی حصے اور بالائی حصے جسم کے
دونوں پہلوؤں کا نیچے سے لے کر اوپر تک اچھی
طرح مسلح ہو جاتا ہے۔ شروع میں آہستہ آہستہ
کیا جائے، پھر رفتہ رفتہ ان حرکات کو قدرے
تیز کر لیا جائے۔ اس بات کا خاص طور پر خیال
رکھا جائے کہ ان حرکات کے دوران تنفس کسی
مرحلے پر بھی بند نہ ہو جائے۔ نیز اس امر کا بھی خیال
رکھا جائے کہ جب سانس اندر لیا جائے، تو دھڑ
کو آہستہ آہستہ حرکت دی جائے اور جب سانس
باہر نکالا جائے، تو نسبتاً تیزی سے حرکت دی جائے۔



ورزش مے : دونوں چوڑا ٹانگوں کو کھولیں اور بائیں جانب بالائی حصہ جسم
اتنا موڑ لیجیے، جتنا کہ شکل مے میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہ دایاں



ہاتھ دائیں دودھ کے اوپر رکھیے اور دایاں ہاتھ اس کے
نیچے جیسا کہ شکل مے میں ظاہر کیا گیا ہے۔ اس کے بعد
آپ دھڑ کو دائیں جانب
اس حد تک موڑ لیجیے
کہ پہل پوزیشن
یعنی شکل مے
میں آکر
پشت نظر آتی ہو،



تو اب سینہ نظر کرنے لگے جیسا کہ شکل مے
میں دکھایا گیا ہے۔ پچھلا حصہ جسم یعنی بائیں
اپنی جگہ قائم رہیں گی، محض دھڑ یعنی



ہمدرد صحت

ادہمدرد و فونہال اور ہمدرد میڈیکل ڈیپارٹمنٹ

منہجہ ذیل ایجنسیوں سے مل سکتا ہے۔

اپنے شہر کی ایجنسی سے یہ رسائل خریدیے

۱۔ گل نصیب خاں صاحب

بنوں

نیوز ایجنٹ

۲۔ رفیع پاپا صاحب

معرفت ملک جی برادر

گول بازار ریلوے ضلع جھنگ

۳۔ جمعہ خالص صاحب

مالک پاکستان ہوسٹل

اسٹیشن روڈ ٹنڈوالہیار (سندھ)

۴۔ رمضان بھٹی صاحب

پیرا ماؤنٹ نیوز کارڈز

ڈیرہ غازی خان

۵۔ عجائب اسٹورز (رجسٹرڈ)

فری روڈ سکھر

۶۔ ولایت خاں صاحب

فضل نیوز ایجنسی

بالمقابل حبیب بنک جناح چوک

منٹگمری

حکیم محمد نعیم رحمت اللہ صاحب

مدرسہ سولیتہ - مکہ معظمہ

سعودیہ عرب

بالائی حصہ جسم ہی ایک جانب سے دوسری جانب موڑا جائے گا۔ جس وقت بائیں طرف سے آپ دھڑکنا دہش طرف موڑیں گے، تو دونوں ہاتھ جو سینے پر رکھے گئے تھے، متوازی طور پر سینے کا مساج کرتے ہوئے دھڑکی گردش کے ساتھ



دوسری طرف چلے جائیں گے، جیسا کہ شکل ۱۱ اور شکل ۱۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اس ورزش سے سینے کا متوازی مساج ہوجاتا ہے، جو دوسرے کسی طریق پر اب تک نہیں ہوا تھا۔ اس میں اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ گھٹنوں میں نرم آنے اور دھڑکے بجائے محض گردن و گردش کیے۔ گردن کی گردش دھڑکے کے ساتھ ہوگی، اس سے علیحدہ نہیں۔

سواریں اگر گردش کریں، تو انہیں دونوں ہاتھ سینے کے بجائے، شکم پر رکھنے ہوں گے اور ہاتھوں کی حرکت سینے کے بجائے شکم پر ہوگی۔



ورزش ۱۱: اس طرح سید سے ٹھٹھہ ہوجاتی ہے کہ دونوں ہاتھوں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو اور دونوں ہاتھ پیٹ پر ناف کے قد سے نیچے اس طرح رکھے ہوئے ہوں جیسا کہ شکل ۱۳ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہ بالائی حصہ جسم کو جتنی بھی کی جانب



جائیں۔ وہاں سے گردش دے کر دونوں ہاتھوں کو پیچ کر کے دونوں طرف لے جائیں۔ اور جیسے ہی بالائی حصہ جسم کو اوپر کی طرف لائیں دونوں ہاتھوں کو لکر کا مساج کرتے ہوئے نیچے کی طرف لے آئیں جیسا کہ شکل ۱۴ میں دکھایا گیا ہے۔



سوال : میرے چہرے پر چھپک کے داغ ہیں ، پندرہ برس ہو گئے۔
ان سے نجات پانے کی کوئی ترکیب بتائیے ۔
(نثار احمد کشتیا۔ مشرقی پاکستان)



جواب : کئی صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ضعفِ دماغ، بینائی کی کمزوری اور ممکن ہو رہے ہوں۔ اچھی صورت تو یہ ہو کہ آپ کسی ماہرِ چشم سے آنکھیں ٹسٹ کرا لیجیے۔ اگر عینک کی ضرورت ہو تو یہ لگالیں۔ دماغی کمزوری دور کرنے کے لیے مغز بادام شیریں اور آنکھوں کے لیے گاجر کا پانی ایسی چیزیں ہیں کہ ان کا جواب مشکل ہو۔ آپ احتیاطاً بادام کے ۱۲ دانے اور کشش ایک تولہ روز رات پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح صاف کر کے ناشتہ کے ساتھ کھالیا کیجیے۔ گجروں کا پانی ایک گلاس روزانہ پینے سے بصارت پر یقینی طور پر اچھا اثر پڑتا ہو۔ آپ کی آنکھوں کو بھی غسل کی ضرورت ہوتی ہو۔ اچھا ہو کہ جب بھی آپ منہ دھویا کریں، آنکھیں کھول کر ان پر پانی کے چھپکے مارا کیجیے۔

سوال : نہار منہ پانی پینا کس حالت میں فائدہ مند ہوتا ہو اور کس حالت میں نقصان کرتا ہو۔ بانی ٹھنڈا پینا چاہیے یا گرم۔

نور محمد قریشی۔ حیدرآباد



جواب : چھپک کے دانے جب اپنے داغ چھوڑتے ہیں تو وہ سطحِ جلد سے نیچے ہوتے ہیں، نشوونما کا جہاں تک تعلق ہو وہ تمام جلد کی برابر ہوتی ہو۔ جلد کے اوپر بھی اور چھپک کے داغوں کی گہرائی میں بھی اس لیے یہ ممکن نہیں ہو کہ یہاں نشوونما کا فرق کیا جاسکے، یعنی ایسا نہیں ہو سکتا کہ جو گہرے داغ ہیں ان کا نشوونما زیادہ کر دیا جائے اور جو باقی اوپر ہی جلد ہو اس کی بڑھوتری کم کر دی جائے۔ خون تو ساری کی ساری جلد میں یکساں ہی دوڑے گا۔ میری تو رائے ہو کہ آپ ان داغوں اور نشانوں کے بارے میں سوچنا بالکل بند کر دیجیے اور انہیں بھول جائیے۔ اپنی عام صحت کی اچھائی کے لیے کوشش کیجیے۔ اور اچھے کام کیجیے کہ یہی کام آنے والے ہیں۔ اچھی صورت سے بہت زیادہ ضروری ہو اچھی سیرت اور اچھا کردار۔

سوال : میں جب کوئی کتاب یا اخبار پڑھتا ہوں چند منٹ بعد آنکھوں میں درد شروع ہو جاتا ہو۔

خبردار نمبر ۶/۶



کس قسم کی غذا کو ہضم کر سکتے ہیں۔ اگر قوت ہضم درست ہو اور معدہ و جگر اور آنتیں اپنا اپنا فعل بخوبی انجام دیتے ہیں تو پھر شش سے بھی سونا بن سکتا ہو لیکن اگر یہی خراب ہیں تو ان میں سونا بھی ڈال دیجیے تو مٹی بن جائے گا ایک شخص میرے پاس آیا۔ کمزوری کا شکی۔ اُس نے بتایا کہ وہ موٹا ہونے کے لیے روزانہ کئی چھٹانک گھی دودھ میں گھول کر پی جاتا ہو اور غذا کا جو نقشہ اُس نے کھینچا وہ ایسا تھا کہ ایک دن کی غذا دراصل کئی دن کی غذا تھی جسم کی ضرورت بہر حال ایک حد تک ہوتی ہو۔ ضرورت سے زیادہ جب آپ اس میں بھر دیں گے تو قدرت نے جسم انسانی میں بھی تو سیفیٹی والو کی ہیر ان سے یہ خارج ہو جائے گی۔ یہ کمزور آدمی باوجود اتنا کھا جانے کے بہو کمزور تھا۔

در اصل توازن بڑی چیز ہو۔ اتنا کھائیے کہ جتنا دل چاہے۔ اتنا کھائیے جتنا زبان چاہے۔ زبان تو بہر حال چٹوری ہو۔ زبان کے چٹورے پر اور ہوس میں بڑا گہرا تعلق ہو۔ اس تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے ہمدرد صحت کے صفحات میں ہلکی غذاؤں اور ہر قسم کی غذاؤں پر بار بار لکھا جا چکا ہو۔ انھیں آپ دیکھیے۔ اب رہی ورزش۔ جن لوگوں کے پاس وقت ان کے لیے تو میں کہوں گا کہ وہ صبح دو تین میل پیدل چلنے کو اپنا معمول بنالیں کہ یہ سب سے اچھی ورزش ہو جو لوگ اتنا وقت نہیں نکال سکتے ان کے لیے گھر میں ہی کرنے والی ورزشوں کے کئی کورس ہمدرد صحت میں شائع ہو چکے ہیں۔ ان کو اپنی پسند کے مطابق کسی کورس کو منتخب کر لینا چاہیے۔

سوال: میرے چہرے پر اور چھاتی پر پھنسیاں بہت نکلتی ہیں، رد نکلتی ہیں اور بہت عرصہ سے نکلتی ہیں، کوئی علاج ہرمانی فرما کر بتائیے۔

محمد رشید۔ گوجرانوالا



جواب: ممکن ہو آپ کے دائرہ نکل آئی ہو اور آپ کے سینے پر بھی با ہوں اور یہ دانے بالوں کی جڑوں میں نکلتے ہوں، اگر ایسا ہو تو آپ

جواب: ہمارے پانی دنیا ہمیشہ فائدہ مند ہوتا ہو اور اس میں نقصان کا کوئی پہلو نہیں ہو۔ ہمارے جسم کو پانی کی ضرورت تو بہر حال ہو۔ رات کو سونے اور صبح بیدار ہونے میں ایک طویل وقفہ ہوتا ہو اور یہ وقفہ پانی کے بغیر گزرتا ہو۔ اس لیے صبح قدرتی طور پر پانی پینے کی خواہش ہوتی ہو اس لیے پانی پینا چاہیے۔ پھر یہ پانی معدہ، آنتوں اور جگر اور گردوں کو بالکل صاف کر دیتا ہو۔ دوسرے لفظوں میں اسے یوں سمجھیے کہ صبح پانی پینا معدہ و جگر اور آنتوں اور گردوں کو غسل کرانا ہو۔ غسل آپ جانتے ہیں اچھی چیز ہو۔ ان اعضا کو غسل کرانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہو کہ صبح ایک بار نہیں دو تین بار تازہ پانی پیا جائے۔ ان اعضا کی صحت و صفائی دراصل پورے جسم کی صحت و صفائی ہو۔ پھر ایسا کرنے سے ہضم یقیناً اچھا ہو جاتا ہو۔

ہمیں قدرت کے قریب رہنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ پانی تازہ جیسا ملتا ہو ویسا ہی پینا چاہیے۔ گرم پانی پینے کی میں تائید اس لیے نہیں کر سکتا کہ یہ قدرتی نہیں ہو اور طبیعت کی خواہش کے مطابق نہیں ہو۔ دوسرے یہ کہ گرم پانی معدہ کو بالآخر کمزور کر دیتا ہو۔

سوال: کمزور اعصاب کے انسانوں کو کس قسم کی خوراک لینی چاہیے اور کبھی ورزش اور کیا پرہیز کرنا چاہیے؟ (محمد حمید۔ ملتان)



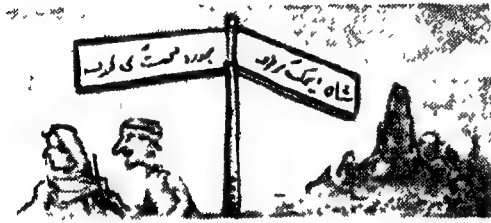
جواب: غالباً آپ کا مطلب یہ ہو کہ جو لوگ کمزور ہیں اور خفیف الجسم ہوتے ہیں ان کے لیے خوراک کس قسم کی ہونی چاہیے اس کا بڑا آسان جواب تو یہ ہو کہ ان کی غذا ہلکی (لطیف) اور زیادہ خون بنانے والی ہونی چاہیے۔ دراصل غذا کا مسد بننا نازک ہو۔ ہر شخص کی جسمانی ضرورت، اُس کی طبیعت اور خواہش جدا ہوتی ہو۔ دودھ یقیناً ایک بڑی ہلکی اور لطیف غذا ہو لیکن یہ بعض طبیعتوں کو موافق نہیں آتا۔ اسی طرح اور غذاؤں کا حال ہو۔ اس لیے ہر شخص اپنے مزاج اور پسند کے مطابق خود اپنی غذا مقرر کر سکتا ہو۔ غور کرنے کی چیز اس قدر ہو کہ کس شخص کے معدہ و جگر اور آنتیں

کوئی ایک اختیار کر لیں۔

خوراک کے بارے میں میں نے ابھی اُدپر کچھ لکھا ہی، اسے پڑھنا نہ بھولیے۔

سوال : ہمارے گھر کے دروازوں کو دیمک لگ گئی ہو۔ کیا آپ ایسی دوا بتائیں گے کہ ککڑی پر سے دیمک دور ہو جائے

محمد علی ناظم آباد۔ کراچی ۱۵



جواب : واقعی دیمکوں کی یہ بڑی زیادتی ہو کہ وہ آپ کے گھر کے کواڑوں کو لگ گئیں۔ مگر ہم کیا کر سکتے ہیں! ہم تو انسانی در و دیوار کے اسپیشلسٹ ہیں، اور انسانی جسم کو جو دیمک لگ جاتی ہو اس کے بارے ہی میں کوئی مشورہ دینے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنی یہ 'انکوائری' کسی ایسے کو بھیجیے جو شاہ دیمک کا مزاج شناس ہو۔ ورنہ پھر کسی ایسے موڈرن معالج سے مشورہ کر ڈالیے جو انسان اور ککڑی پھر میں کوئی تیز نہ کر سکتا ہو۔ ایسے معالجوں کی کوئی کمی نہیں ہو۔

اپنے خون کی صفائی کا انتظام کیجیے۔ ہو سکتا ہو کہ کوئی ڈاکٹر صاحب آپ کو پینی سلین سے سرفراز فرما چکے ہوں، لیکن سچ مانے خب تک خون کے عدم توازن کو دور نہ کیا جائے گا اور خون کی صفائی کا خیال نہیں کیا جائے گا، یہ دانے نکلنے نہیں بند ہوں گے۔ منڈیاں (میری مراد بوگل منڈی) تو ہر جگہ مل جاتی ہیں۔ ۷ ماہ منڈیاں رات کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح بغیر مل چھان لیں اور تھوڑا سا شربت عذاب ملا کر پی لیا کریں۔ غذا میں لال مرچیں بند کر دیں۔ پانی روزانہ زیادہ پینا شروع کر دیجیے بلکہ صبح نہار منہ منڈیوں کے پانی کے علاوہ بھی ایک دو گلاس پانی خالی پیٹ پی لیا کیجیے۔ ایسا کرنے سے سسٹم صاف اور درست ہو جائے گا اور دانے نکلنے بند ہو جائیں گے۔ دانوں پر آپ کوئی اچھا سا مرہم یا صرف روغن مکینے لگایا کیجیے۔

سوال : ہمدرد صحت کی کسی نزدیکی اشاعت میں ہاڈی بلڈنگ پر مفصل روشنی ڈالیے۔ نیز ورزش کے مختلف طریقے اور خوراک وغیرہ لکھنا نہ بھولیے۔ (خریدار نمبر ۵۰۸/۷)



جواب : ایسا معلوم ہو کہ آپ پہلوان بننا چاہتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو یہ کوئی بڑی بات نہیں ہو۔ میں آپ کو یہ مشورہ دوں گا کہ آپ کسی استاد کی شاگردی میں آجائیے۔ وہ زمانہ مجھے یاد آتا ہو کہ جب محمد محمد اکھاڑے تھے۔ فرصت تھی اور سکون و اطمینان نصیب تھا۔ دن بھر ہنسی خوشی کا دم کیا۔ صبح شام اکھاڑے میں پہنچ گئے۔ اچھے لوگوں سے ملے۔ ورزش کی۔ غسل کیا اور چاق دھو بند ہو گئے۔ اب تو لوگ اکھاڑے کو سمجھتے نہیں اور جو چند اکھاڑے ہیں ان کی قدر نہیں۔ آپ ہی قدردان بن جائیے۔ اگر آپ اکھاڑوں میں جانا نہیں چاہتے اور گھر ہی پر ورزشیں کر کے اپنے جسم کو بنانا چاہتے ہیں تو آپ کے لیے یہ مشکل نہیں کہ ہمدرد صحت کی گزشتہ اشاعتوں میں شائع شدہ ورزشوں کے کورس دہرائے

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر مزور کیجیے۔ خریداری نمبر سالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہو۔

"ادارہ"



جسمین

خارش کا ایک جدید اور موثر علاج جو تیل اور پانی کا مرکب ہے۔ یہ جسم کے بیرونی حصوں پر لگایا جاتا ہے اور بغیر کسی تکلیف یا جلن کے زخموں کو جلد مندمل کر دیتا ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

ہمدرد



(پروفیسر رزی صدیقی)

قطعات

(مزاحیہ)



ملی بھگت

ایک بوڑھا کہہ رہا تھا۔ ہمارے معالج لاجواب
جب سے وہ اس شہر میں آیا ہے، ہم تو ہیں مگن
بوڑھے کا مدوح بھلا، اک عطائی ڈاکٹر
اب رہا مداح کا نام۔ اللہ و تاگور کن ہے

جائے استاد خالی

ڈاکٹر کمے میں گر جا۔ کتنے صندی ہیں طیب
باندھ کر کھڑی پہاڑ، ہوتے نہیں پھٹس سے مس
حق اٹھا کر میں نے پوچھا، ڈاکٹر! میری غذا؟
مجھ پہ باہر آ کے برسا، تازہ پانی! اور بس اب

غذاؤں میں آمیزش

راز

پڑا وہ گرنے ہم پر راز کھولا!
کہ پیلی اینٹ بک جاتی ہے جلدی
غذاؤں میں ملاوٹ کرنے والے
اسے پیسے تو بن جاتی ہے جلدی

جمال ہمنشیں

سنی آٹے کی بوری میں سے آواز
کہ من با آرد گندم نشستم!
جمال ہمنشیں در من اثر کرد
و گرنہ من ہماں خاکم نہ ہستم (سعدی)



چائے اور پان کو الوداع

۳۸۶/۶۰

(زوج الرحمن)

جب رمضان میں ہم انھیں چھوڑ سکتے ہیں تو ہمیشہ کے لیے خیر باد کیوں نہیں عید کے بعد صبح ناشتے سے پہلے تو ایک دو گلاس تازہ پانی کا اور ناشتے کے بعد دو دھ۔ دفتر میں بھی جہاں چلنے کو دل چاہا، چہرے ایک گلاس پانی مانگا اور پی لیا۔ پان کے بجائے الچی اور لونگ چلنے منہ کا مزہ بدلنے اور خوشبو پیدا کرنے کے لیے ان سے اچھی کوئی چیز ان کے طبی فوائد بھی ہیں۔ پانی کے اس طرح استعمال سے بھی مجھے فائدہ ہوا ضمہ پہلے سے بدرجہا بہتر ہو گیا، بھوک کھل گئی اور طبیعت ہلکی رہنے لگی۔ بارہ لوگوں کو کسی کی اچھی عادت پسند نہیں۔ کوئی بری عادت اگر کرے گا تو اس کی برائی کریں گے لیکن اچھی عادت کے لیے مدد کرنے کے اس کو لینے والے سے باز رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ شاید اس کی بھی لذت و جہ ہو۔ جب آدمی یہ دیکھتا ہو کہ میں تو اس بری عادت میں مبتلا ہوں اور میرا یہ ساتھی یا دوست اس سے نکلا جا رہا ہو تو اس کو بغیر شعوری یہ گوارا نہیں ہوتا۔ وہ اسی جذبے کی بنا پر طرح طرح سے، کبھی مذاق اور کبھی سنجیدگی سے کوشش کرتا ہو کہ وہ اپنی بری عادت پر قائم ہے۔ اس کے مقابلے میں کمزور ہو جاؤں، خیر، تو یا ران میکہ ملے بہت ہاتھ پیرینکے مگر زندہ کہاں پیچھے والا تھا۔ جتنا وہ مخالفت کرتے ہیں ہوتا تھا۔ اللہ کا کرم ہو کہ ایک سال گزر گیا اور اب تو مجھے لوگوں کو استعمال کرتے دیکھ کر حیرت سی ہوتی ہو کہ یہ چھوڑ کیوں نہیں دیتے اور ہنڈیوں کی دکانیں کیوں قائم ہیں۔

اس رمضان کے بعد مجھے چائے اور پان چھوڑے ہوئے پورا ایک سال ہو جائے گا۔ میں نے رمضان ہی میں تو چائے اور پان دونوں کو الوداع سلام کیا تھا۔ کس قدر کھلے لگتا تھا، میں پان، اور چائے کی تو کوئی حد ہی نہیں تھی۔ صبح ناشتے کے وقت گھر میں دو دو دعائی پیالی چائے چڑھاتا، دفتر اگر مقبوضی دیر ہوئی کہ ایسا معلوم ہوا کہ چائے تو پی ہی نہیں۔ اگر طبیعت پر جبر کر کے کچھ دیر گزارنا بھی چاہی تو کوئی صاحب آدمی، دفتر کے کوئی ساتھی یا باہر سے کوئی ملنے والے۔ بس اب کیا تھا اونگتے کو ٹھیلے کا بہانہ۔ چہرے چائے لالہ، اور دیکھو پان بھی لانا! بس اسی طرح ہر گھنٹہ ڈیرھ گھنٹے کے بعد چائے ضرور دیتی تھی۔ در نہ کام نہیں ہوتا۔ کینٹین کے بل کا کوئی حساب ہی نہ تھا اور محنت پر بھی کچھ اچھا اثر نہ تھا۔

گزشتہ سال رمضان المبارک کا مہینہ آیا۔ ہر سال ان ہی لتوں کی وجہ سے جی چراتا تھا۔ بھلا چلے پان بغیر کیسے وقت گزرنے کا۔ صبح سے شام تک چائے مٹی کی نہ پان۔ ناممکن! ناممکن! لیکن اب کے سے جلنے کیا دل آئی کہ چاند رات گھر میں اعلان کر دیا کہ ہم روزے لکھیں گے اور پورے روزے۔ خیر صاحب روزہ رکھا اور پہلے ہی روزے میں یہ بھی ارادہ کر لیا کہ روزہ کھول کر بھی صرف ایک پیالی چائے پیوں گا اور ایک ہی پان کھاؤں گا اور کیا بھی ایسا ہی۔ دو چار روز یونہی گزرے تھے خیال آیا کہ ہم نے اپنی عادت پر بڑی فتح حاصل کی، گویا بڑے موذی کو مارا۔ کیوں نہ ایک قدم اور بڑھا کر چائے پان کا بالکل ہی خاتمہ کر دیا جائے۔ جب انسان ارادہ کر لے تو کیا نہیں کر سکتا۔ اسی روز سے وہ پیلی اور لگوری بھی غائب۔ قوت ارادی کی کامیابی نے قوت فیصلہ کو بھی سہارا دیا، خود ہاتھ بھی بڑھی عید سے پہلے ہم نے طے کر لیا کہ رمضان کے بعد بھی چائے، پان نہ

تین لڑکیاں اور دو لڑکے

عمرہ وحیدہ نسیم

587/90



دن مہینوں کی شکل میں اڑتے گئے، رضوی کی خاموش مگر
پُر مشقت زندگی میں کوئی تغیر نہ ہوا۔ مریض بہت کم آتے اور جوتے وہ
یا تو سائے کے مریض ہوتے یا جنوں بھوتوں کے سائے ہوئے، یا جادو
منتر کے بیمار۔ ظاہر ہو ان بیماریوں کا کوئی علاج غریب رضوی کے پاس
نہ تھا، اس لیے رضوی نے اپنی فرصت سے پورا پورا فائدہ اٹھانا شروع
کیا وہ دن بھر نت نئے تجربے کرتا اور رات بھر موٹی موٹی کتابوں سے
سرمارتا۔ انھیں دنوں حکومت کو خیال آگیا کہ خدائی صورت حال نازک
ہو، آبادی تیزی سے بڑھ رہی ہو، شرح پیدائش کم کرو، پیدائش بند
کرو! چاروں طرف سے صدائیں بلند ہوئیں اور دیکھتے ہی دیکھتے ہر
ڈاکٹر کے مکان پر "خاندانی منصوبہ بندی" کے بورڈ آویزاں ہو گئے۔
بھلا اس وبا سے رضوی کا دوا خانہ کیسے محفوظ رہ سکتا تھا۔ اس کے
پاس بھی متعلقہ معلومات روانہ کر دی گئیں اور تاکید کر دی گئی کہ وہ
اس سلسلے میں بہت زیادہ دل چسپی لے، کیوں کہ شرح پیدائش شہروں
کی پر نسبت دیہات اور قصبہ میں بہت زیادہ ہو۔ رضوی کے لیے
مزید دیر سر پیدا ہوا۔ بھلا اس گاؤں کے لوگ اس کی بات کیوں کر
سنیں گے؟ یہاں تو خدا سب کو پیدا کرتا ہو، وہی رزق دیتا ہو وہی
پالتا ہو۔ ہر پیدا ہونے والا لڑکا اپنا رزق ساتھ لاتا ہو، ہر پیدا ہونے
والی لڑکی اپنی قسمت اور چیز ساتھ لے کر پیدا ہوتی ہو۔ پھر بھلا بندوں
کو خدا کی خدائی میں دخل دینے کی کیا ضرورت ہو۔ رضوی گاؤں والوں
کے رد عمل سے خوب واقف تھا، اس لیے اس موضوع کو چھڑنے کے
لیے اور گاؤں والوں کو اس پر آمادہ کرنے کے لیے کسی خاص وقت

ایم بی ایس کامیاب کرنے کے بعد جب رضوی نے سرکاری
ہسپتال کی چار دیواری چھوڑی تو اپنے آپ کو سندھ کے ایک چھوٹے سے
علاقے کے غیر آباد سرکاری ہسپتال کا انسپرج پایا۔ خدا کا شکر ادا کیا،
اس لیے کہ اس کو شروع ہی سے شہر کی گھما گھمی اور چہل پہل کے مقابلے
میں دیہات کی پرسکون اور خاموش فضا پسند تھی۔ علم نفسیات سے
اس کو شروع ہی دل چسپی تھی اور اس کا خیال تھا کہ اس مضمون کے
مطلبے کے لیے گاؤں کے سیدھے سادے، سادہ لوح انسان زیادہ
موزوں ہو، جہاں فطرت اور اس کے قوانین صحیح معنوں میں انسانوں
پر منطبق ہیں۔ جہاں کے چہرے غار و سرخشی سے عادی ہیں، جہاں کی
ساری زندگی تہذیب و تمدن کے بناوٹی قدروں سے بیکرا زاد ہو۔
ڈاکٹر رضوی غیر شاری شدہ تھا، اس لیے اسے تنہا ہی قصبے
حانا پڑا۔ ساتھ میں اس کا پرانا خادم شمسو تھا جو رضوی کے گھرانے
کا پرانا نمک خوار تھا۔ شمسو کے ساتھ اس کی نئی بیوی بیوی نورن
لے بھی رخت سفر باندھا اور ایک شام یہ مختصر سا قافلہ مختصر سے
اسباب کے ساتھ قصبے میں آپہنچا۔ شمسو نے کوٹھی جھاڑ پونچھ کر صاف
کی اسباب قرینے سے لگایا، ڈاکٹر رضوی نے ہسپتال کے ایک ایک
کمرے کا جائزہ لیا، ایک ایک دوا خور سے دیکھی، جن جن چیزوں کی
ضرورت تھی، اس کی فہرست بنائی، فالتو سامان کی چھٹائی کی اور نورن
ان دونوں کی مصروفیات سے بے نیاز قصبے کے گھروں میں ملنے ملانے
نکل گئی، کیوں کہ یہ قصبہ اس کی ماں کی ننھیال تھا لہذا نورن پر یہاں
کی عورتوں کو پورا پورا راجہ حاصل تھا۔

لکھائی، ان سب باتوں کے لیے کہاں سے پیسہ آئے گا؟ تمہارے ہاتھ میں کوئی ہزار روپے نہیں کہ تم کا سکھ۔ فوراً کہیں ملازمت کر۔ سے رہی، پھر خدا کسی کو گھر بیٹھے روپوں کی پھیلی تو نہیں بھیجتا۔ سوچو کیا ہوگا شمسو، کتنی پریشانیوں بڑھیں گی؟ رضوی نے اپنی برا صلاحیت صرف کر دی۔

”بات تو ٹھیک کہتے ہیں بابو جی آپ! لیکن یہ تو دنیا میں آیا ہی، بچے پیدا ہوتے ہی ہیں، پلٹے بھی ہیں، چٹنی مرچ سے جس طر بھی ہو گزر رہی جاتی ہو، شمسو نے کہا۔

”یہ تو ٹھیک ہی۔ لیکن کیا تمہیں یہ متنا نہیں کہ تمہارا (د) ہو کر پٹے سکے، نیک اطوار سیکے، تمہاری طرح کسی کے گھر میں نہ ہو بلکہ عورت کے ساتھ کوئی چھوٹا موٹا کام کرے۔ رضوی نے ”کیوں نہیں بابو جی! یہ تو ہر ماں باپ کی متنا ہوتی ہو، پوری کب ہوتی ہو، شمسو نے حسرت سے کہا۔

”پوری یوں نہیں ہوتی کہ تم لوگ پلٹن کی پلٹن بچے پیدا ہو! کھانا ہی ان کا مصیبت ہوتا ہی تو پڑھانے کا کیا سوال۔“ پڑیں تو ایریاں رگڑ رگڑ کر مرجائیں۔ دو اتک کے پیسے پاس ہوتے۔ اگرچہ سات کے بجائے دو ایک ہی ہوں تو خود سوچو شمسو کتنا گھٹ جائے، پریشانیوں کتنی کم ہوں سات کو کھلانے سے کہ دو کو تن درستی کے ساتھ رکھو اور پڑھاؤ! رضوی نے خوش ہو کر ”بات تو بابو جی اپنے دل کو لگتی ہو، مگر کھدائی میں کیک (دخل) ہو۔ شمسو نے کہا۔

”انسان کی عقل کو؟ رضوی نے کہا۔

”عقل کو۔ شمسو نے آنکھیں پھاڑ کر پوچھا۔

”ہاں شمسو میری بات مان لو تو اپنی تنخواہ میں سے ز نہیں ڈھائی روپے بچا کر دو! سال کے تیس ہو جائیں گے، تب بعد تقریباً سو روپے تیرے ہاتھ میں ہوگا، اس سے پہلے تو بن۔ تین سال بعد جب تیرے یہاں لڑکا پیدا ہوگا تو کم کی پیدائش کا خرچہ تو تیرے پاس ہوگا۔ اگر بچے کی پرورش اچھی طرح چاہتا ہو تو زیادہ روپیہ بچا اور جب تک تو اس

اور تدبیر کا انتظار تھا۔ کیوں نہ اس منصوبے کو سب سے پہلے شمسو کے گھرانے سے شروع کیا جائے۔ فوراً اس کی بیوی گاؤں میں بہت ہر دلعزیزی۔ عورتوں کے ہیٹ میں تو پانی بھرم نہیں ہوتا، وہ ضرور ان منصوبہ بندیوں کو گھر گھر پھیلا کر رہے گی۔ اس نے کچھ سوچ کر شمسو کو آواز دی جو اس کا بستر تہہ کر رہا تھا۔ پکارتے ہی وہ مالک کے سامنے آکھڑا ہوا، ”جی سرکار“

”کوئی خاص بات نہیں ہو شمسو! میں نے تمہیں یہ بھی بلایا تھا، کہوئی جگہ تمہارا جی لگتا ہی یا نہیں؟“

”اب تو لگ گیا سرکار! پر کبھی کبھی گھردالی گھراتی ہو“ اس نے کہا۔ ”کیوں گھراتی ہو؟ کیا بات ہو؟ میں تو جب دیکھتا ہوں کوئی دیکھتی صورت اس کے پاس رہتی ہو۔ رضوی نے کہا۔

”بات یہ ہو سرکار کہ اس کو شہر پسند ہو۔ یہاں اس کو سینا نہیں ملتا، پارک نہیں ہو۔“

”ہوں تو یہ کہو۔ بڑی شوقین ہو تمہاری فوراً۔ لیکن یہ تو شمسو سوچو کہ اگر اس کی شوقینیاں یہ بھی قائم رہیں تو پھر تمہاری تنخواہ میں اس کا گور کیسے ہوگا۔ غریب آدمی ہو۔ رضوی نے کہا۔

”یہی تو میں بھی سوچتا ہوں سرکار! لیکن نئی نئی وطن بال بچہ ہونے تو خود ہی سب شوق ختم ہو جائے گا۔ شمسو بولا۔

”بال بچہ! اس کو کہاں سے کھلاؤ گے شمسو! اپنی تنخواہ میں سے دس روپے ماہوار تو تم کو ماں کو بھیجنا ہی پڑتے ہیں، باقی میں تم دونوں میاں بیوی کا گزری مشکل ہو۔ بچہ کہاں سے پلے گا؟ رضوی نے آہستہ سے مطلب کے انداز میں کہا۔

”پلنے والا کھدا ہو سرکار! جو آئے گا اپنی روزی ساتھ لائے گا۔ شمسو نے متوقع جواب دیا۔

”وہ دن گئے شمسو! جب انسان یہ سوچتا تھا۔ آنکھ کھول کر دیکھو دنیا بدل گئی ہو۔ پچاس روپے تم کو اب ملتے ہیں، اس میں تمہارا گز نہیں ہوتا۔ حالانکہ گھر کے کرایہ سے تمہیں مطلب نہیں۔ روشنی اور پانی کی تمہیں فکر نہیں، پھر جب ایک نئی ہستی کا اضافہ ہو جائے گا، تو آخر اس کے کپڑے لٹے، دکھی، بیماری، پڑھائی

بچے تو ٹھیک ہو گئے لیکن ہماری گرہ سے رُپے نکل گئے۔ ہر مہینے ہی ہوتا ہی، کسی وقت بھی تنخواہ پوری نہیں پڑتی مجھے تو دن رات یہی فکر کھائے جاتی ہو۔

شمسو اور عبدل میں اس قسم کا لین دین نیا نہ تھا، اب تک تو شمسو کو عبدل کے "بال بچے" والا ہونے پر رشک آتا تھا لیکن آج عبدل کو شمسو پر رشک آ رہا تھا۔ بالآخر بولا۔

"یار تمہاری زندگی بڑے آرام کی ہو، گھر والی ایک ہو جتنے نخرے کم سے کم ہو، تم دونوں کا جی جان چین میں ہو، اپنی پسند کھاتے ہو، اپنی نیند سوتے ہو، ایک ہم ہیں کہ دنیا میں کسی کام ہی کے نہ رہے گھر والی کی جان کو الگ روگ لگا ہوا ہو، نہ کہیں آسکتی ہو نہ کہیں جاسکتی ہو" عبدل بولا۔

"تو اب ختم کر دو بچوں کی پیدائش" شمسو بولا۔

"لے اور سن۔ یہ بھی کوئی ہاتھ کی بات ہو۔ گھر والی ہو تو خود بھی پریشان ہوگا اس کو لڑکی کا بڑا ارمان ہو" عبدل بولا۔

"ہو تو بھگت اس کو بھی ہنڈی بھر چیز ابھی سے جوڑ، شمسو نے حقارت سے کہا۔ پھر دونوں ہنس پڑے۔

"میں تو دو سال بعد ایک لڑکا پیدا کروں گا اور بس، پھر تین سال کی چھٹی" شمسو نے کہا۔

اور عبدل نے اس کو یوں آنکھیں پھاڑ کر دیکھا جیسے خود شمسو نے رضوی صاحب کو دیکھا تھا۔

دونوں بے تکلف دوست بڑی دیر تک باتیں کرتے رہے اور پھر ڈاکٹر صاحب کے حضور پہنچے، وہاں باتوں میں گھنٹوں گزر گئے۔

عبدل نے خوش خوش اپنے گھر کا راستہ لیا۔ اور رضوی صاحب نے اپنا رجسٹر کھول کر اس میں عبدل کے نام کا اضافہ کر دیا۔ اب شمسو کی طرح عبدل بھی خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کر رہا تھا، وہ بھی

پانچ روپے ماہانہ بچا رہا تھا۔ کیوں کہ اس کی تنخواہ شمسو سے زیادہ تھی وہ بھی شمسو کی طرح مستقبل سے بے نیاز ہو رہا تھا، فرق صرف اس

قدر ہو کہ عبدل کی گھر والی خوش تھی کہ مزید دو سال میں اس کے بچے پل جائیں گے اور شمسو کی بیوی ناراض کہ گاؤں والوں کے طعنے

ہو کہ بچے کے لیے خرچ نکال سکے پچہ پیدای مت کر سمجھا؟ رضوی نے کہا شمسو آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر مالک کو یوں دیکھ رہا تھا جیسے وہ جادو کا تماشا کر رہا ہو، جیسے اس نے سالم دواندھے نکل لیے ہوں اور وہ جادو کی چھڑی گھماتے ہی شمسو کی آستین سے نکلیں گے بہر حال زمین ہموار تھی۔ رضوی نے لقمہ کے سارے نظریے شمسو کو بتائے، اضافہ آبادی کے بھیانک نتائج کھول کھول کر دکھائے۔ خدا جانے کب تک مالک اور نوکر میں افہام و تفہیم ہوتی رہی۔ بہر کیف جب تین گھنٹے بعد ان کی گفتگو ختم ہوئی تو شمسو بھی اپنے مستقبل سے مطمئن تھا اور رضوی بھی اپنی جیت پر نازاں۔ چلو کم از کم ایک گھر کو تو اس نے اضافہ آبادی کے خطرناک نتائج سے بچا لیا

سال بھر سے زائد گزر چکا تھا لیکن شمسو کا گھر کسی نئے اضافے سے بے نیاز تھا، شمسو خوش تھا وہ بڑی تندی کے ساتھ پانچ روپے ماہانہ بچا رہا تھا، اپنے آئندہ ہونے والے بیٹے کے لیے لیکن نوزن پر اداسی طاری تھی خصوصاً عبدل کہ پونڈر کی بیوی جب سے پڑوس میں آکر رہی تھی، نوزن کو اپنے گھر کی دیرانی کا زیادہ احساس ہو چلا تھا، کیوں کہ عبدل کے دو بچے تھے جن میں بیشکل ایک سال کا فرق تھا۔ نوزن ان کو اکثر لپچائی نظروں سے دیکھا کرتی اور اس دن نوزہ رو پڑی جب کہ اس کی منہ بولی خالنے اس کو با بھر ہونے کا دل خراش طعنہ دیا تھا۔ آخر وہ قدرت کے اس عطیہ سے کیوں محروم رہے، کب تک شمسو اور مالک کے لیے روٹیاں پکاتی رہے اور گھر میں اس کی دہشتگی کے لیے کوئی کھلوانہ ہو۔ نوزن جتنی شدت کے ساتھ جذباتی ہو رہی تھی، شمسو اتنا ہی بے نیاز تھا۔

"ارے یار شمسو تیرے پاس کچھ رپیہ ہو؟" ایک دن عبدل نے پوچھا۔

"کیوں؟" شمسو نے کہا۔

"جانتا ہی آج پندرہ تاریخ ہو، تنخواہ ختم ہوگئی، دونوں بچے بیمار تھے، میں نے لاکھ کہا کہ اسپتال سے دوا لے لو! گھر والی مانی نہیں، وہی حکیم صاحب کے یہاں سے دوا لائی، ہم روز میں

اس کا کلیجہ چھلنی کر رہے ہیں۔

رضوی جب گاؤں پہنچا تو مخلص دیہاتیوں نے اس کا پھلے۔
بھی زیادہ گرم جوشی سے استقبال کیا، عبدل نے اسپتال پر
چراغوں کر دیے۔ اور ان سب جھگڑوں سے فرصت پا کر رضوی
نے گھر میں قدم رکھا اور اطمینان کا سانس لیا تو اس نے پہلی بار
شمسو سے پوچھی، "کہو شمسو گھر والی تو اچھی ہو۔ بال بچہ تو ہوا،
شمسو کی آنکھیں پہلے خوشی اور پھر پریشانی سے بربز ہو گئیں"
"بال بچہ کیا حضور بچے کہیے۔ گھر والی کے یہاں ایک دم تین۔
پیدا ہو گئے اور تینوں لڑکیاں۔"

"تین لڑکیاں!" رضوی نے آنکھیں پھاڑ کر شمسو کو دیکھا
"جی حضور تین لڑکیاں اکٹھی۔ اور آپ کی دعا سے سر
زندہ ہیں۔ ایسی پیاری کہ بس دیکھا کرو۔ چنی کی گڑیاں ہر
شمسو نے کہا۔

رضوی نے ایک سوالیہ نظر نرس پر ڈالی جو اس وقت
لباس میں ممبر رضوی کے پاس کشتی میں چائے پیے کھڑی تھی
"سچ ہو ڈاکٹر بڑا ریریر کیس (RARE CASE)"
خبر اخبار میں بھی آئی تھی۔ تینوں بچے تن درست ہیں،
اور عبدل کے جڑواں لڑکے بھی۔" نرس نے کہا۔

"عبدل کے جڑواں لڑکے؟" رضوی کے دماغ
دوسرا ٹیم بم گرا، اس نے دوسرا موزہ بھی اتار کر پھینک
"ہاں عبدل کے جڑواں بچے۔ دونوں کے کیس اپنے
اسپتال میں تھے، مائیں بھی اچھی ہیں اور بچے بھی۔" نرس
"مگر مجھو! وہ گھر والی ہماری۔ وہ فورن کہتی ہو کہ
تین بچوں کو کیسے پالوں۔ ڈاکٹر صاحب سے پوچھ لینا شاہ
پھر کوئی ترکیب بتاویں۔ سال پیچھے ایک ہوتا تو آگے یہ
ہی جاتے! شمسو نے جھینپ کر کہا اور ناخن سے دیوار کر
لگا۔ اتنے میں عبدل سامنے سے گزرا، جو ایک بو
جا رہا تھا، جس پر لکھا تھا

"خاندانی منصوبہ بندی کا مرکز"

....

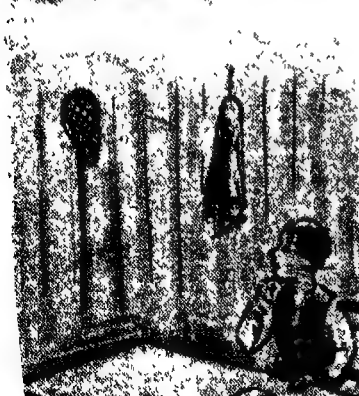
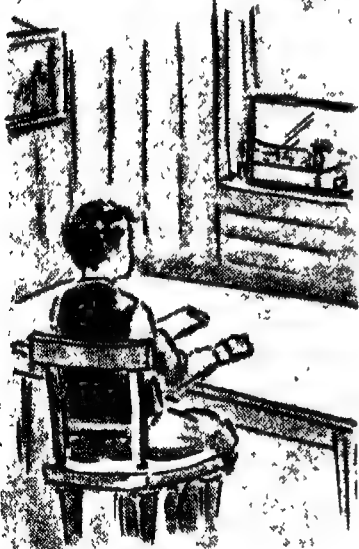
خدا خدا کر کے یہ مدت بھی ختم ہو گئی۔ شمسو اور عبدل دونوں
کے یہاں نئی امید بندھی۔ ڈاکٹر کو اس قصبے میں آئے تین سال
گئے۔ لوگ اس سے مانوس ہو گئے، سائے بھوت اور آسیب کے
مریض، مرق، ہشیرا اور سرسام کے مریض بن گئے۔ ڈاکٹر نے رفتہ
رفتہ گاؤں والوں کا دل موہ لیا اور خاندانی منصوبہ بندی کا دائرہ
شمسو اور عبدل کے گھروں سے کچھ آگے بڑھ کر م۔ ہ گھروں تک
پھیل گیا۔ ڈاکٹر کو اپنے کام سے مطمئن نہ تھا لیکن پھر بھی اس کا
ضمیر خوش تھا کہ اس نے ان گناہوں میں کچھ تو شعور پیدا کیا، جو حقیقت
بھی یہی تھی کہ یہ رضوی کی شیریں زبان، انسانیت اور ہمدردی
ہی کا نتیجہ تھا کہ لوگ اس کی بات پر عمل کریں یا نہ کریں سن مرور
لیا کرتے تھے۔

اب رضوی کے سامنے اپنی زندگی کا مسئلہ تھا، وہ یوں تو
کئی بار قصبے سے شہر آیا اپنے عزیز اور اقارب سے ملنے، لیکن
اب کی بار وہ طویل چھٹی پر جا رہا تھا، کم از کم ڈیڑھ دو ماہ کے
لیے۔ اس کی ماں کا ارمان پورا ہو رہا تھا، وہ اپنے بیٹے کا سہرا
دیکھ رہی تھی۔ گاؤں والوں کو جب اس کا علم ہوا تو وہ ڈھیر دن
پھول اور سنھائی لے کر اپنے ڈاکٹر کو رخصت کرنے آئے اور
دیہاتیوں کے خلوص و محبت کو دیکھ کر اس کا دل بھر آیا۔ اسی نصفا
کے لیے اس نے شہری زندگی ترک کی تھی۔ ڈاکٹر نے اپنی واپسی کا
سب کو یقین دلایا۔ عبدل اور شمسو کا لگ تسکین دی کہ ان کے
گھرانے کی بات کوئی نہیں ہو۔ اس کی غیر موجودگی میں نرس،
سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ اور یوں ڈاکٹر رضوی گاؤں سے
رخصت ہوا۔ اب وہ خود اپنے لیے خاندانی منصوبہ بندی پر غور
کر رہا تھا۔

آج شمسو پھولا نہ سماتا تھا، اس کا مالک اپنی نئی دھن کو ساتھ
لیے تین ماہ بعد واپس آ رہا تھا اس عرصے میں شمسو کو مالک کے
کئی خط ملے لیکن مالک کو شمسو کی کوئی کیفیت نہ ملی کیوں کہ وہ
اپنی نئی دھن کے ساتھ مختلف مقامات کی سیر کرتا، گاؤں آ رہا تھا

بونے کا جادو

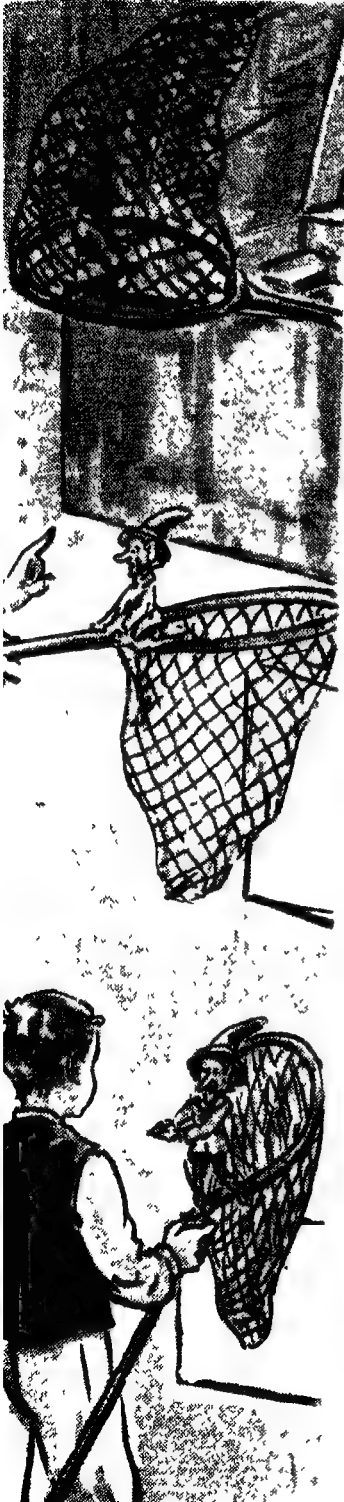
(سلسلہ گرشتہ)



باپ نے اسوس کے ساتھ کہا: "لوکا جی ہو اور کاہل بھی، اسکول جاتا ہو مگر شوق سے نہیں پڑھتا، اتنا لکھا ہو کہ بڑا ہونے کے بعد شاید، بطوں کی دیکھ بھال بھی نہیں کر سکے گا۔" ماں نے باپ کے اس خیال کی تردید نہیں کی، مگر اس کو یہ شکایت تھی کہ اس میں جہالت بھی ہو اور بُرائی بھی، جانوروں کے ساتھ بے رحمی کرتا ہو اور انسانوں کے ساتھ بھی بے دردی سے پیش آتا ہو۔ پھر اس نے ایک آہ بھر کر کہا: "خدا یا! اس کے دل میں ہمدردی پیدا کر دے۔ اس کے مزاج میں نرمی پیدا کر دے۔" باپ نے ذکھ بھرے انداز میں کہا: "میں نے وہ پہلا وعظ پڑھنے کے لیے کہا تو ہو مگر مجھے اُمید نہیں کہ وہ پورا وعظ پڑھے گا۔ مجھے مجبوراً سزا دینی پڑے گی۔" ماں نے ماتا سے کہا: "ممکن ہو پڑھ لے اور تھکے سوالات کا صحیح جواب دے، پھر تو اُسے کچھ انعام بھی ملنا چاہیے۔" باپ نے کہا: "ہاں ہاں اگر ایسا ہوا تو اُسے کچھ انعام بھی ملنا چاہیے۔ مگر دیکھو ہوتا کیا ہو؟"

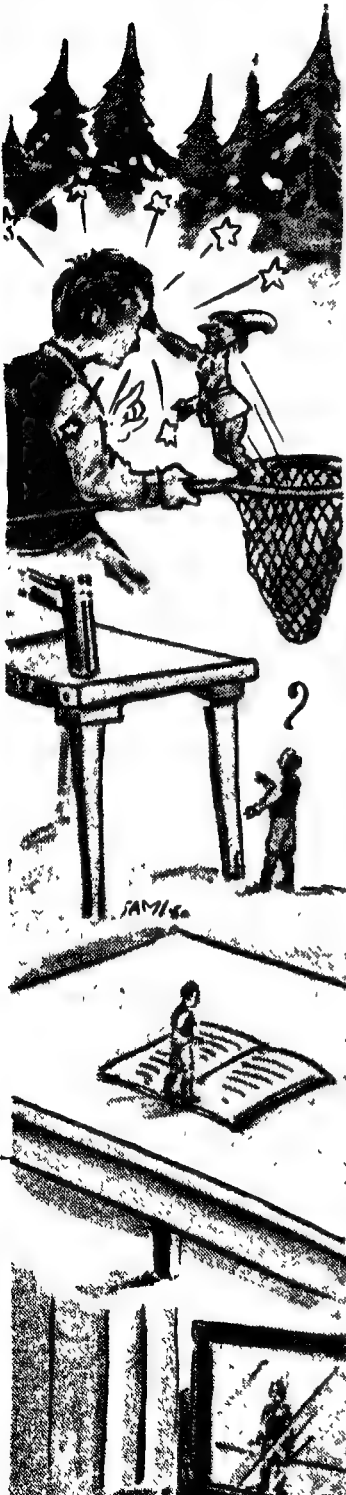
ادھر نلس دیر تک کھڑا سوچتا رہا کہ اُسے اب کرنا کیا چاہیے۔ باپ کے سخت لہجے نے اُسے اتنا متاثر کیا تھا کہ فوری کسی شہارت کا خیال نہ آیا۔ آخر کار اس نے سوچا کہ اس مرتبہ یہی بہتر ہو کہ باپ کے حکم کی تعمیل کی جائے۔ اس سے اُنہدہ کے لیے باپ کے دل میں اس کی کچھ وقعت پیدا ہو جائے گی۔ یہ طے کر کے وہ میز کے سامنے کرسی پر آ بیٹھا اور کتاب کھول کر دھیمی آواز میں وہ وعظ پڑھنا شروع کر دیا۔ آہستہ آہستہ اس کو اپنی ہی آواز کے دھیمے ترنم سے غور کی سی آنے لگی۔ یلکک وہ چونکا اور سوچا کہ نہیں مجھے اب سونا نہیں چاہیے دن میں اس کو ختم نہ کر سکوں گا، اس نے جوش کے ساتھ پڑھنے کا سلسلہ جاری رکھا۔ مگر کسی نہ کسی طرح وہ سو ہی گیا۔

اس کو خبر نہ ہوئی کہ وہ کتنی دیر سویا مگر اپنے پیچھے ایک ہلکی سی آواز سُن کر وہ جاگ پڑا۔ اس کے مقابل کی کھڑکی کے تختے پر آئینہ رکھا ہوا تھا۔ نیند سے



کے پیچھے اس کی ماں کے بڑے صندوق کا ڈھکن کھلا ہوا ہو۔ اس کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ ڈھکن کھلا کیسے رہ گیا۔ اس کی ماں کبھی ڈھکن کھلا نہیں چھوڑتی خصوصاً ایسے وقت میں کہ نلس مکان میں تنہا ہو، ضرور کوئی چور مکان میں آگھسا ہو۔ چور کا خیال آجانے سے اس میں حرکت کرنے کی طاقت نہ رہی۔ وہ اسی طرح ساکت بیٹھا آئینہ میں گھورتا رہا کہ دیکھیں چور کدھر ہو اور اب وہ صندوق میں سے کیا کیا چیزیں باہر نکالتا ہو۔ تھوڑی ہی دیر میں اس نے دیکھا کہ صندوق کے کنارے پر کوئی کالی کالی چھاؤں سی پڑ رہی ہو، گھور گھور کر آئینہ دیکھتا رہا اور اسے اپنی آنکھوں پر یقین نہ آتا تھا کہ وہ چیز جو چھاؤں معلوم ہوتی تھی، چھاؤں نہیں بلکہ کوئی ٹھوس چیز ہو۔ وہ بالشت برابر ایک بونا ہو جو صندوق کھول کر صندوق کے لگر پر بیٹھا ہوا ہو اور صندوق کے اندر کی چیزوں کے دیکھنے میں اتنا محو ہو کہ اس کو نلس کے جاگ پڑنے اور اس کو دیکھ لینے کا احساس ہی نہیں۔

نلس اس بالشتیے بونے کو بڑی حیرت سے دیکھنے لگا۔ اس نے جنوں پریوں کی کہانیوں میں ان بونوں کی کہانیاں بھی سنی تھیں۔ اس بونے کو دیکھ کر وہ ڈرا نہیں۔ اتنی چھوٹی سی چیز سے کیا خوف پیدا ہو سکتا تھا۔ اب نلس کے دل میں طرح طرح کی شہزادوں کے خیال آنے لگے۔ پہلے تو اس نے سوچا کہ بونا تو صندوق کے اندر کی چیزوں کو گھورنے میں بالکل گم ہو چکے سے پاس جا کر بونے کو صندوق کے اندر ڈھکیل دے اور فوراً ڈھکن بند کر دے۔ جب ماں باپ آجائیں گے تو ڈھکن کھول کر یہ تماشا انھیں دکھائے۔ لیکن اسے بونے کو چھوٹے سے خوف معلوم ہوا۔ اس لیے سوچا کہ کسی اور چیز سے دھکا دے کر اسے اندر گھرا دے۔ اب اس نے ایسی کسی چیز کی تلاش میں نظر دوڑانی شروع کی جس سے بونے کو دھکا دے کر صندوق کے اندر گرا سکے۔ اس کی نظر اپنے باپ کی صندوق پر پڑی جو دیوار پر کونوٹیوں پر لٹکی ہوئی تھی مگر وہ وزنی بہت تھی اس لیے وہ اسے آسانی سے اٹھا اور گھما نہیں سکتا تھا۔ پھر اس کی نظر تتلیاں پکڑنے کے جال پر پڑی جو لکڑی کے ایک حلقے میں لگا ہوا تھا اور اس کا دستہ نلس آسانی سے پکڑ سکتا تھا۔ یہ جال اس کے پاس ہی کھڑکی کے فریم پر لٹک رہا تھا۔ یہ خیال آتے ہی اس نے جال اٹھایا اور ایک جست لگا کر بونے کی طرف اس طرح گھمایا کہ بونا تتلی کی طرح جال میں تھا۔ اپنی اس خوش قسمتی پر اُسے خود تعجب ہوا کہ اس نے کس بھرتی سے بونے کو گرفتار کر لیا ہو۔ وہ مزید چھوٹا بونا جال کی تہہ میں سر نیچے ٹانگیں اُپر کیے پڑا تھا، پھر اُس نے



طرح جھکے دے رہا تھا کہ بونا جال کے اندر سنبھل ہی نہ سکتا تھا۔

آخر کار عاجز آکر بولنے لگا خوشامد! لہجے میں زبان کھولی اور بڑی عاجزی سے کہنے لگا: ”دیکھو اتنے سال سے میں تم لوگوں کو خوش حال بنانے میں مصروف ہوں اس لیے مجھ پر رحم کرو اور مجھے چھوڑ دو۔ میں تمہیں اچھے اچھے کھلونے لادوں گا“

نلس نے اس کو جال میں پھانس تو لیا مگر سوچ رہا تھا کہ میں اب اس کو کروں کیا آخر کب تک وہ اس جال کو تھلے رکھتا۔ بہتر یہی معلوم ہوا کہ کھلونے دینے کے وعدے کو قبول کر کے اس کو آزاد ہی کر دیا جائے۔ اس نے جال کا ہلانا بند کیا۔ اب بونا جال کے حلقوں پر چڑھتا ہوا اوپر تک اگیا جہاں سے نیچے کود سکتا تھا۔ یکایک نلس کے ذہن میں یہ خیال آیا کہ میں نے کتنی غلطی کی، بجائے کھلونوں کے مجھے اس سے یہ کہنا چاہیے تھا کہ وہ یہ دھوکا مجھے یاد دلانے تاکہ میں پڑھنے کی مصیبت سے بچ جاؤں۔ یہ خیال آتے ہی اس نے جال کو جھٹکا دیا۔ اس کے منہ پر ایک اتنا زوردار گھونسہ لگا کہ وہ سمجھا میرا سر ہی ٹکڑے ہو جائے گا۔ اس گھونسہ کی مار سے اس کا سر دیوار سے ٹکرایا اور وہ بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ جب نلس ہوش میں آیا تو دیکھا کہ وہ کمرے میں اکیلا ہو۔ صندوق کا ڈھکنا بند ہو اور نقل لگا ہوا ہو اور تیلیوں کا جال اپنی مقررہ کھونٹی پر ٹنگا ہوا ہو۔ ہوش میں آنے کے بعد بھی اس کے دانتیں گال پر اس گھونسے کی جلن باقی تھی۔ اگر یہ جلن محسوس نہ ہوتی تو وہ اس سائے واقعہ کو ایک خواب سمجھتا۔

بہر حال اس نے سوچا کہ یہ واقعہ اگر میں اپنے ماں باپ سے کہوں گا تو وہ یقین نہ کریں گے اور ضرور یہ سمجھیں گے کہ میں نے دھوکا نہ پڑھنے کا بہانہ بنایا ہو۔ بہتر یہی ہو کہ اس کو پڑھ ڈالوں لیکن جوں ہی وہ میز کی طرف بڑھا اسے ایسا معلوم ہوا کہ جیسے وہ کمرہ بہت طویل ہو گیا ہو، کیونکہ میز تک پہنچنے کے لیے اسے جتنے قدم لگتے تھے اس سے کئی گنا زیادہ قدم چلنے کے بعد وہ میز تک پہنچ سکا۔ کرسی کو دیکھتا ہو تو وہ اس کے سر سے اونچی ہو گئی تھی۔ اب اس کو پاس کے رکھے ہوئے نیچے پر چڑھ کر کرسی کی سیٹ تک پہنچنا پڑا۔ میز بھی کرسی کی طرح بہت اونچی ہو گئی تھی۔ وہ سوچنے لگا کہ آخر یہ ہو کیا گیا ہو۔ اس کو ماننا پڑا کہ ضرور بولنے لے میز کرسی اور کمرے کو جادو کے زور سے بہت بڑا کر دیا ہو۔ اب کتاب کو دیکھتا ہو تو حبیبی کی ویسی میز دھری نظر آتی مگر وہ بھی اتنی لمبی چوڑی ہو چکی تھی کہ کتاب کے صفحے پر کھڑے ہونے بغیر ایک لفظ نہ پڑھ سکتا تھا۔ بہر حال کتاب پر کھڑے ہو کر اس نے دو سطریں پڑھیں اور پھر ادھر ادھر دیکھنے لگا کہ اتفاقاً نظر آئینہ پر جا پڑی۔ دیکھتے ہی وہ چلا اٹھا، ”اے اب دور برا بونا آگیا۔“

اپنے بچے کو سمجھئے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ننگین ادا اس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا،
کیوں کہ قدرت اس کو خوش اور چرخال دیکھنا چاہتی ہے
اگر بچہ ایسا نہیں ہے، تو وہ ضرور
مغموم ہو گا اور ادا سیال صحت پر بری
طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تکالیف سے بچانے کے
لیے نوٹہال باقاعدگی سے دیجیے۔ نوٹہال
نہ صرف پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہے،
بلکہ ہاضمہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نوٹہال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نوٹہال، اچھارہ، تے دست، دانت نکلنے اور جگر کی
خرابیوں، بے خوابی اور تھنس کا موثر علاج ہے۔

آدم رشتہ



میں سے کم عمر کے لوگوں میں زیادہ عمر دانوں سے روشنی کی جس بلک گناہ زیادہ تھی۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ جس طرح معمر مردوں اور عورتوں کی آکسیجن کی کمی کی وجہ سے حواس کند ہو جاتے ہیں یعنی سننے، یاد کرنے اور یاد رکھنے، حفظ کرنے اور دیر تک غور کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے، اسی طرح دیکھنے کا بھی حال ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہو کہ آکسیجن کے زیادہ مہیا کر دینے سے بڑھاپا دیر سے آتا ہے بلکہ اس سے مسئلہ کے صحیح حل کا ملنا لگتا ہے۔ نظام اعصاب آکسیجن کی کمی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کے اختلاف کے معاملہ میں بہت ذکی الحس ہے۔ بڑھاپے میں بافتوں کے اندر آکسیجن کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

ایکس رے کی شعاعیں مقبوضی قلب ہیں، تجربے کے لیے جانوروں کو قلب کے دورے میں مبتلا کیا گیا۔ اس کے بعد ان کے قلب پر ایکس رے کی شعاعیں ڈالی گئیں تو پتہ چلا کہ ایکس رے کی شعاعوں سے قلب کی عروق دمویہ کی تشکیل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایکس رے کی شعاعوں کو قلب کے دورہ کے علاج کے طور پر استعمال کرنے کا مشورہ دیا جانے لگا ہے۔

وجع مفاصل کی نئی دوا، سلفین پائی رازوں کے متعلق ڈاکٹر مونٹ گومری نے کہا ہے کہ یہ دوا وجع مفاصل کے لیے موجودہ تمام دواؤں سے بہتر ہے۔ یہ بورک ایسڈ کو خون اور بافتوں سے خارج کر دینے میں بہت قوی اثر ہے۔

شاہراہ سے میدان جنگ زیادہ محفوظ ہے۔ انقلاب امریکہ سے کوریائی

سیب دندان ساز سے مستغنی کر دیتا ہے؛ بچوں کی ایک جماعت پر دو سال متواتر سیب کا تجربہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ سیب کھانے والے بچے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں دانتوں کی شکست و دہیخت سے محفوظ رہے۔ سوڑھوں میں بھی بہت کم خرابی ظہور میں آئی۔ سیب کو چھیلے بغیر استعمال کرایا گیا۔ اس کے علاوہ دانتوں کی حفاظت کی تدابیر کے متعلق انھیں کسی قسم کی ہدایات نہیں دی گئیں۔ ڈاکٹر اسلیک جنھوں نے یہ تجربہ کیا، کہتے ہیں کہ اس پھل کی ترشی اور اس کے ریشوں کی وجہ سے لعاب دہن کا سیلان بڑھ جاتا ہے۔ اور سیب کا چرم اس کو دانتوں سے کاٹنے اور چبانے کے دوران دانتوں اور سوڑھوں کو صاف کر دیتا ہے۔

بچے والدین سے سگریٹ نوشی سیکھتے ہیں، امریکی کینیسر سوسائٹی کی رپورٹ سے معلوم ہوتا ہے کہ وہی بچے سگریٹ نوشی کی عادت میں مبتلا پائے جاتے ہیں، جن کے والدین سگریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں۔ لڑکے اس معاملے میں اپنے باپ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اور لڑکیاں اپنی مائیں سے جو بچے سگریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں، وہ دوسرے بچوں کے مقابلوں میں ورزشی کھیلوں میں کم دل چسپی لیتے ہیں۔

آکسیجن کی کمی اور بڑھاپا، ہم سب جانتے ہیں کہ عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ ہمیں دیکھنے کے لیے زیادہ روشنی کی ضرورت ہوتی جاتی ہے۔ بیس برس کی عمر کے بعد ہر تیرہ سال کے بعد روشنی کی ضرورت دو گنی ہوتی جاتی ہے۔ آکھ کی منفی اور مثبت نگاہ سے انسان کی عمر کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر میک فرلینڈ نے دو سو چالیس افراد پر تجربہ کیا، جن کی عمریں سو سال سے نوے سال تک تھیں۔ انھوں نے مشاہدہ کیا کہ ان

دل کے مریض ڈاکٹر امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے ۱۹۹۰ء کے کنونینشن میں ڈاکٹروں کا معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ۲۵ فی صد ڈاکٹر دل کے مریض ہیں۔

سرطان کے مریض امریکن کینسر سوسائٹی، سرطان کے متعلق ۴۰ شمار جمع کر رہی ہے۔ یہ اعداد و پچاس ہزار ترمیم یافتہ رضا کار چھ سالہ میں جمع کریں گے۔

سوالات میں سے چند کاروباری پریشانیوں اور امراض۔ سرطان کا تعلق معلوم کرنے کے متعلق ہیں۔ یہ بھی معلوم کیا جائے گا کہ کثرت ولادت سے سرطان کا کیا تعلق ہے یا چھاتی کے سرطان کا بچہ کو دیا جانے سے کیا علاقہ ہے۔ کیا فزکس کے معیار زندگی اور عادات سے اس مرض کوئی تعلق ہے۔

اس مطالعہ کا ایک بڑا مقصد یہ معلوم کرنا بھی ہے کہ پبلک ایسے کتنے افراد ہیں جن کے سرطان کی تشخیص نہیں ہوئی ہے۔ اس مطالعہ سے یہ بھی پتہ چلے گا کہ مرض کو پالنے میں مریض کی ذمہ داری کتنی ہے۔ نزلہ کی ویکسین کی دریافت فلج الاطفال (نیشنل انسٹیٹیوٹ آف پولیو) کی ویکسین سے دشوار تر ہے۔ آف ہیلتھ کے ڈاکٹر کا خیال ہے کہ نزلہ کی ویکسین کا تیار کرنا پولیو کی ویکسین سے تیس گنا مشکل ہے۔ اب تک مختلف قسم کے نزلوں سے جو وائرس علحدہ کیے ہیں، وہ کل کے تہائی بھی نہیں ہیں۔ بہت سے سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غالباً کوئی ایسی ویکسین دریافت نہیں کی جاسکے گی جو جملہ اقسام کے نزلوں پر حاد ہی ہو سکے۔ آج کل بازار میں ایک دوا بھی ایسی نہیں جس کو نزلہ میں موثر قرار دیا جاسکے۔

قلزم

آپ کے گھر کا مکمل دوا خانہ ہے۔

جنگ تک جتنے امریکن جنگوں میں ہلاک ہوئے ہیں اس سے دگنے ٹرکوں پر موٹر کاروں سے کچل کر ہلاک ہو چکے ہیں نیشنل سیلفی کاؤنسل نے بتلایا ہے کہ اب تک چھ لاکھ سینتالیس ہزار سات سو تہتر امریکن لڑائیوں میں مارے گئے ہیں اور آج جا لیکہ ٹرکوں پر بارہ لاکھ پینسٹھ ہزار آدمی موٹر دلوں سے ہلاک ہو چکے ہیں۔

دانتوں کا سریش خیال کیا جاتا ہے کہ دانتوں کی پلٹیں اب صرف عجائب خانوں میں نظر آ کر رہیں گی۔ نیوی کے ایک ڈاکٹر نے ایسا سریش ایجاد کیا ہے جس سے اصلی اور نقلی دانت موڑھوں میں بہت مضبوطی کے ساتھ جملے جاسکتے ہیں۔ سریش کیلیم، فاسفورس اور گلابی کو جن سے مرکب ہوتا ہے۔ دانت کو لگاتے وقت سریش کو سخت کرنے کے لیے کچھ اور چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں۔ یہ سریش دانت کو بہت مضبوطی سے پکڑ لیتا ہے اور پھر بڑی بڑھ کر دانت کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔

مصنوعی لسان المزمار بیل ٹیل فون لیسار ٹری نے ایک مصنوعی لسان المزمار تیار کیا ہے جس کی مدد سے وہ لوگ جو بولنے سے عاجز ہو چکے ہیں دوبارہ اپنے منہ سے نکلے ہوئے الفاظ دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس آلے سے جو آواز نکلتی ہے، وہ ذرا بھرائی ہوئی اور شیشی قسم کی ہوتی ہے لیکن دستی اور بلندی کے اعتبار سے ویسی ہی ہوتی ہے جیسی کہ بولنے کے وقت انسان کی آواز ہوتی ہے ایک سوچ کے ذریعے اس آواز کو کم و بیش بھی کیا جاسکتا ہے۔ یہ آلہ اس قدر مکمل ہے کہ اس کے ذریعہ موسیقی کی لے بھی پیدا کی جاسکتی ہے۔ امریکہ میں تقریباً چالیس ہزار انسان ایسے ہیں جن کی لسان المزمار عمل جراحی کے ذریعہ نکالی جا چکی ہے۔ لسان المزمار کو کاٹ کر نکال دیے جانے کا بڑا سبب حلق کا سرطان ہے۔

ہاتھ منہ دھونے کا نیا آلہ اس کو سیٹ کی پشت پر فٹ کہا جاسکتا ہے۔ اس سے پہلے گرم پانی کی پھوار نکلتی ہے، اس کے بعد گرم ہوا جس سے جلد خشک ہو جاتی ہے۔ بڑھوں، مریضوں اور عجیموں کے لیے یہ آلہ بہت کارآمد ہے۔

دانتوں کے سننے برش ان برشوں میں دانتوں کو صاف کرنے کا سالہ بھی بھرا ہوتا ہے جو صرف ایک مرتبہ کے لیے کا آمد ہو ایک مرتبہ استعمال کرنے بعد برش پھینک دیا جاتا ہے۔



7 MAY 1960

طب مشرق

طب مشرق دنیا کی سب سے پہلی سائنسی فلک طب ہر اور سب سے پہلے عربوں کے مشرقی طب میں تجربے کو واجبی بہت دیکر طب کو باقاعدہ فن بنایا۔ قدیم طبوں میں سے کسی فلک کی طب اس قدر سائنسی فلک نہیں ہو۔ یونانی تجربہ پر اپنے فلسفہ کو فوقیت دیتے تھے۔ ہندی طب (ویدک) میں اضافیات کا جزو غالب ہو۔ چینی طب بھی ویدک ہی کی طرح ہو۔ طب مشرق سرفیصد سائنسی فلک پر روشنی کہ جدید سائنس اس میں ایک بات بھی ایسی تلاش نہیں کر سکتی جسکی موجود سائنس تردید کر سکتی ہو۔ لندن کے ڈاکٹر گرڈر (GRUNER) ایم۔ ڈی کہتے ہیں کہ تانین شیخ میں کوئی بات ایسی نہیں ہو جس کی رو سے تردید کی جا سکے۔ یہ اور بات ہو کہ اس میں بعض باتیں ایسی جو موجودہ سائنس سے مختلف ہیں۔ یعنی طب مشرق اور طب مغرب موجودہ صمدت میں ایک دوسرے سے مختلف تو ضرور ہیں لیکن متضاد نہیں ہیں۔

یہ البتہ صحیح ہو کہ مشرق میں تاریخی اسباب کی بنا پر صدیوں سے تحقیق اور علم کے ارتقا کا کام بہت سست ہو۔ مشرق ضرورت ہو کہ مشرقی ممالک حصول آزادی کے بعد پھر اپنے علوم و فنون کو آگے بڑھائیں۔ قائد اعظم کے قول کے مطابق "اسلامی طب (طب مشرق) بہترین قومی ورثہ ہو اور اس کی ہر ممکن طریقہ سے حفاظت کی جانی چاہیے۔" اسی طرح قائد ملت لیاقت علی خاں نے کہا تھا کہ وہ طب اسلامی کی سرپرستی کو ضروری سمجھتے ہیں اور اسی نظر میں اس کے بغیر پاکستان کے مسمی مسائل کا حل ممکن نہ تھا۔

بعض لوگ سوچتے ہیں کہ طب مغرب کی موجودگی میں طب مشرق کی کوئی ضرورت نہیں ہو کیونکہ طب مغرب اس طب مشرق کی ترقی یافتہ صمدت ہو۔ اس میں شبہ نہیں کہ کچھ صدی میں مغرب میں اس فن کو جو ارتقاء دیا گیا ہو وہ سراسر مغربی امیال و عواطف کے مطابق ہو اور قدر تا ایسا ہو نا بھی چاہیے تھا۔ مغرب میں اہل مذہب اور روحانیت کے علم پر واریوں نے اس قدر فساد و مچا رکھا تھا کہ وہاں بڑی شدت کے ساتھ اس کا رد عمل رد نما ہوا۔ یہ حالات کا قدرتی نتیجہ تھا۔ روس کی دہریت بھی راسخو میں جیسے غلط کار مذہبی پیشواؤں کی سلاخی کا نتیجہ ہو۔ مغرب میں مذہب نے اسی صورت اختیار کر لی تھی کہ اس کی افادیت ختم ہو کر رہ گئی تھی۔ بلکہ مذہب نے علوم و فنون کی ترقی کی راہ میں ناقابل معذور کاوٹ کھڑی کر دی تھی۔ چنانچہ مذہب کے خلاف احتجاج کے طور پر نئے لادینی فلسفے نے مغرب میں فروغ پانا شروع کیا اور وہاں کی سائنس نے خالص مادیت میں پناہ لی۔ سائنس کی ترقی سے جو مادی فوائد حاصل ہوئے اس کی وجہ سے لادینیت کو اور فروغ ہوا۔ نشاۃ ثانیہ کے بعد سے سراج میں انفرادی آزادی کے خیال کو اس قدر نشوونما دیا گیا کہ ساری قدیم اخلاقی قدس پامال ہو کر رہ گئیں اور اخلاقی قدروں کے ختم ہوجانے کی وجہ سے بھی بعض ملکوں میں کمیونزم کی قسم کے قوانین رائج کرنے پڑے جن کی وجہ سے انفرادی آزادی ترقی کرنے کے بجائے پہلے سے بھی زیادہ مقید ہو گئی اور کلیسائی جہد سے بھی زیادہ ذہن اور عقل پر ہرے لگائے گئے۔ لیکن یہ سب تباہی جبری اور غیر نظری تسمہ کی ہیں۔ ان کے ذریعہ دلوں سے نیکی



حکیم ملوک سولہ

جلد ۲۹ مئی ۱۹۶۰ء شماره ۵

- ۱ طب مشرق
- ۳ ہندوستانی اطباء کی طبی کارنامے
- ۱۱ حوک قدرت کا جیتا جاگتا نشتر
- ۱۴ نقصان پہنچانے والی دواؤں سے پرہیز کیجیے
- ۱۵ بیٹوں سے حاصل کیا ہو اور زمین بہترین غنائ بکھائی
- ۱۶ معالج اور مریض
- ۲۰ حلا (افسانہ)
- ۲۵ دروں افزائی غیر قساقی حدود کا نظام
- ۲۸ مادرں دنیا میں موت کے اسباب عشرہ
- ۲۹ حقائق
- ۳۱ تعمیری ورزش
- ۳۳ سگرت (نظم)
- ۳۴ سوال و جواب
- ۳۶ میں ہر ایک چیز چھوڑ سکتا ہوں
- ۳۹ ہنسے یہ شابا (افسانہ)
- ۴۲ نوے کا جادو
- ۴۵ اٹی باؤنک دواؤں سے کیوں احتراز کیا جائے
- ۴۶ پارے

قیمت سالانہ : چار روپے
فی برحہ : چھ آنے

طب جدید بدن پر جراثیم کے حملے کے بعد اس کی روک تھام تو کر لی لیکن ان امور کو پیش نظر نہیں رکھتی جو جراثیم کے حملے کے موجب ہوتے ہیں؛ علاج میں اس قسم کی کوئی رعایت رکھتی ہو وہ جن بنیادوں سے جراثیم کا زہن کرتی ہو وہ خود بدن انسان کو نقصان پہنچانے والے ہیں اس نے بعض امراض کامیاب علاج تو معلوم کر لیا ہو لیکن اس کی دواؤں نے معیار صحت کو حد پست کر دیا ہو اور روز بروز پست کرتی چلی جا رہی ہیں۔ اور اگر یہی صورت عموماً تک باقی رہی اور طب مغرب اس سطح پر چلتی رہی تو انسانی صحت کے شدید نقصان پہنچے گا۔

طب مغرب غریبوں اور دیہات میں بسنے والوں کی ایک طویل تک کوئی مدد نہیں کر سکتی کیونکہ طب مغرب نے تشخيص امراض کے تمام نام طریقے ختم کر دیئے ہیں اور قیمتی آلات اور دقیق و طویل امتحانات کے بغیر وہ امراض کی بھی تشخيص نہیں کر سکتی اور اس کی دوائیں اس قدر تیز ہیں کہ ذرا سے نقصان عظیم پہنچا دیتی ہیں۔

طب مغرب کی دواؤں کے ساتھ جس قسم کی غذا کی ضرورت ہو، پاکستان کے ۹۰ فی صد باشندوں کو میسر نہیں ہو۔

جدید طب ایسے جراثیم اور حشرات الارض کو پسند کر رہی ہو کہ مائے تسخیر ہوں گے اور کوئی دوا ان پر کارگر نہیں ہوگی۔ طب مشرق کی دوائیں ان کی نہیں ہیں مگر وہ زہرہ کے امراض کا علاج طب مغرب کے پاس طب مشرق بہتر نہیں ہو۔ البتہ بعض خاص خاص امراض اور بعض نازک حالتوں میں مریض کو ہلاکت سے بچا لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں ضرور جدید طب کی طرف کیا جانا چاہیے۔ مگر عام امراض کا علاج کے پاس بے ضرر اور زیادہ کامیاب علاج نہیں ہو مگر ان امراض کے علاج میں بھی وہ زیادہ کامیاب نہیں ہیں۔ عصبی و دماغی امراض اور فسادات خونی کے اکثر امراض کے علاج میں طب جدید ناکام حتیٰ کہ نزلہ زکام جیسے معمولی مرض کا بھی ان کے پاس کوئی علاج نہیں ہو۔

طب مشرق جراحی میں البتہ مغرب سے پیچھے رہ گئی ہو اور اس حکومت کی پالیسی ہو اس کمزوری کو آسانی کے ساتھ دور کیا جاسکتا ہو انسان کی تشریح کے علم (ANATOMY) پر ڈاکٹروں کا کوئی احارہ نہیں۔ اس کے سیکھ لینے کے برابر کا حق رکھتے ہیں۔ ان طبوں کو ترقی دینے میں ہمارے

کاظم نہیں بھروسہ اور انسانیت اور انسانی اخلاق اور اسکی قدروں کی آبیاری ہوتی ہو۔ مشرق پر صدیوں سے مغرب کی مادیت حملہ آور ہو اور مشرق اس کے حملوں کے مقابلے میں تقریباً پسا پسا ہو چکا ہو۔ اکثر مشرقی ممالک اگرچہ سیاسی طور پر آزاد ہو چکے ہیں۔ لیکن یہ ممالک آزادی سے پہلے مغرب سے اس قدر متاثر ہو چکے تھے کہ آزادی کے بعد بھی گرویدہ ہیں اور اپنی آزادی کی ساری طاقت کو اس جیسا بن جاتے ہیں مروت کو ڈالنا چاہتے ہیں۔ یہ ذہنی غلامی جسمانی غلامی سے زیادہ خطرناک ہو۔ یہی وجہ ہو کہ آزادی کے بعد بھی ہماری معیشتیں گھٹنے کے بجائے برحق ہی جا رہی ہیں۔ یہ زراعت کو ہرگز کسان کی ایجادات سے انسانیت کو لاعلم مل رہا ہو۔ مغرب میں آرام کا اتنا بھی وجود نہیں ہو جتنا مشرق میں ہو۔ وہ بے مقصد بلکہ مہلک جدوجہد سے اپنے آپ کو تھکا کر رہا ہو، ایسی جدوجہد جس کا انجام تباہی کے سوا کچھ نہیں ہو۔

جو قومیں خدا کے بجائے اپنے آزاد عمل پر یقین رکھتی ہیں ان کا انتخاب تباہی کے سوا کچھ نہیں ہو۔ اگر ساری دنیا اسی روش پر ڈھل جانے پر مصر ہو تو یقین کر لینا چاہیے کہ ساری دنیا کے لیے تباہی مقدر ہو چکی ہو۔

کہا جاتا ہو کہ آج کل دنیا میں تعمیر کا دور دورہ ہو لیکن ہمارے خیال میں یہ تخریب کا دورہ ہو۔ بہت سی چیزیں جو ایجاد ہو رہی ہیں ان سے انسانیت کو کوئی مدد نہیں ملتی بلکہ وہ انسانی مسائل کو پیچیدہ سے پیچیدہ تر بناتی چلی جا رہی ہیں اور جسمانی و دماغی سکون رخصت ہو چکا ہو۔ اطمینان سے انسانوں کے قلوب خالی ہیں۔ راحت کے صحیح مفہوم سے بھی وہ آشنا نہیں رہے ہیں۔

طب مغرب میں پوری طرح موجودہ مادی رنج کار فرما ہو۔ اس کی دوائیں اگرچہ جلد اپنا اثر دکھلاتی ہیں لیکن ان کے دیرپا نتائج برے نکلتے ہیں مگر ان امراض کے علاج میں طب جدید بالکل ناکام ہو۔ حاد امراض کے علاج میں اس نے بڑی ترقی کی ہو لیکن یہ علاج موت سے چھٹکارا دلا کر بقیہ زندگی کو ایک مستقل مصیبت میں تبدیل کر دیتا ہو۔

کسی آزاد ملک کے باشندوں کو مجبور نہیں کیا جانا چاہیے کہ وہ کسی قسم کے علاج کو اختیار کرے علاج کے معاملے میں ہر فرد کو آزاد ہونا چاہیے مگر انی ملازم ملی قوانین کی رو سے مجبور ہیں کہ وہ صرف ایسے ہی علاج کو اختیار کر لیں اور نہ وہ علالت کی رخصت کے حقدار نہیں ہوں گے اس کے معنی یہ ہیں کہ ملک میں

حکومت کو بڑی تکلیف یہ ہو کہ قدیم طیس ترقی نہیں کر رہی ہیں۔ قدیم طبیبوں کے ترقی نہ کرنے کی شکایت صرف اس صورت میں روا ہوئی کہ ان کے لیے ترقی کے موافق بہم پہنچائے گئے ہوتے اور وہ پھر بھی اس حالت پر رہتیں۔ لیکن ایسی صورت میں کہ ان کے تمام حقوق سلب کر لیے گئے ہیں ان کے تحفظ کا کوئی اہتمام نہیں ہو، ان کا تعلیم کی طرف کوئی توجہ نہیں ہو، ان کی طرف ایک آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھا جاتا۔ غیر ملکی حکومت ان کی جتنی سرپرستی کر رہی تھی خود ہماری حکومت ان کو اس قابل بھی نہیں سمجھتی ایسی صورت میں اگر وہ خاطر خواہ ترقی سے معذور ہیں تو شکایت کی کوئی وجہ نہیں ہو سکتی۔ بلکہ ان کو تو تعجب اس امر پر کرنا چاہیے کہ ایسے نامساعد حالات میں بھی وہ اپنے آپ کو زندہ اور برقرار رکھتے ہوئے ہیں۔

ہمارے خیال میں دینی طبوں کو سرکاری سرپرستی میں لے کر اور ان کے ہسپتال کھول کر اعداد و شمار جمع کرنے چاہئیں کہ وہ مختلف امراض کے علاج میں کتنا کامیاب ہیں۔ اس سے پہلے ان کے متعلق محض ڈاکٹروں کی رائے پر عمل کر کے انکو نظر انداز کر دینا یعنی برائے نصاب نہیں کہا جاسکتا۔ تجربہ صحیح معنی میں بڑے پیمانے پر اور عملاً ہونا چاہیے اور یہ تجربہ خود قدیم طبوں کے حاملین کے ہاتھوں ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر حضرات کو صرف ان تجربات کا مشاہدہ کرنا اور نتائج کا جائزہ لینا چاہیے تجربہ کرنے میں کوئی حرج نہیں ہو اور عظیم فائدے کی امید میں کچھ رقم صرف کر دینے سے ہرگز دریغ نہیں کرنا چاہیے۔ اس تجربے سے ڈرنے کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ بلکہ کھلے دل سے اس کی طرف عملی اقدام کرنا چاہیے۔ تاکہ ایک مرتبہ قطعی طور پر یہ فیصلہ ہو جائے کہ آیا طب مشرقی سے کوئی خدمت لی جاسکتی ہے یا نہیں اور اس میں مزید ترقی کی صلاحیت ہے یا نہیں۔ ہمارے خیال میں اگر طب مشرق کو ترقی دی جائے تو یہ طب مغرب سے زیادہ کارآمد اور کم مضر ثابت ہوگی۔

ان کو دی ہو، اسی قسم کی بہت سی دوائیں اطباء نے مشرق کے علم میں بھی جن کے فوائد سے طب جدید کے حاملین بے خبر ہیں۔ ہمارے پاس خصوصی تدابیر علاج ہیں جن کو ڈاکٹر حضرات نہیں جانتے۔ تجربات اور کثرتوں کے علوم سے وہ بالکل ناواقف ہیں۔ سموم معدنیات اور مجربات حیوانی ادویات کی تدابیر اور تصفیہ کی ایسی ترکیبیں ہیں آتی ہیں جن سے اہل مغرب بالکل نا آشنا ہیں۔ دوا ہو یا مریض، اس کا ایک مجموعی مزاج ہوتا ہو کسی شے کا مجموعی مزاج ایک ساسی فک حقیقت ہو جس کی کسی طرح تردید نہیں کی جاسکتی۔ طب جدید میں اس مجموعی مزاج کو پیش نظر نہیں رکھا جاتا جس وجہ سے اکثر اوقات مریض کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہو۔ ڈاکٹر ہر موسم میں ایک ہی دوا دیتے ہیں۔ عمر کے اختلاف کے اعتبار سے یہ وہ دوا میں کوئی فرق نہیں کرتے۔ گرم ملکوں کے امراض مخصوص ہیں یہ تو وہ طے ہے لیکن گرم ممالک اور سرد ممالک کے مریضوں کے علاج میں کوئی فرق نہیں کرتے اگر گرمی اور سردی کی کچھ حقیقت نہیں ہو تو سرد و گرم ممالک میں خاص قسم کے امتیازات کیوں موجود ہیں۔ لیکن ڈاکٹر حضرات ان امتیازات کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ ہر مریض کو ایک دوا میں ایک ہی سی دوا دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں انسانی ذہن و فراست اور مہارت فن کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔ طب مشرق کی رو سے کوئی دوا انسان بعینہ یکساں نہیں ہوتے۔ مزاجی اعتبار سے جسم انسان پر دوا کا جو رد عمل ہوتا ہو، ڈاکٹر حضرات اس کو بالکل ملحوظ نہیں رکھتے۔ اختلاف مزاج کے اعتبار سے انسانوں میں جو فرق ہوتا ہو، ڈاکٹر اس کو الارجی سے منسوب کرتے ہیں اور اس الارجی نے ان کے دماغوں کو جکڑیں ڈال رکھا ہو۔ حالانکہ الارجی صرف مخصوص مزاج کی مظہر ہوتی ہو۔ الارجی اس بات کا ثبوت ہو کہ تمام انسانوں کے مزاج ان کی صورتوں کی طرح بالکل یکساں نہیں ہوتے ہیں۔

مطبوعات ہمدرد

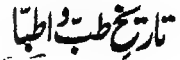
ہمدرد صحت کے علاوہ ادارہ مطبوعات ہمدرد مختلف زبانوں میں سات رسائل مزید شائع کرتا ہے۔

اردو میں: بہتر صحت، بہتر ذہن، اخبار الطیب، خیر نامہ بہادر۔

انگریزی میں: ہمدرد میڈیکل ڈائجسٹ، اسپیم۔

سینکڑ زبان میں: مابین نامہ ہمدرد۔

فارسی میں: ہمدردی۔



حکیم محمد عبدالوہاب ظہری پرنسپل نظامیہ طبعی کالج، حیدرآباد (انڈیا)

المطباہ یونان و حکماء عرب سے قطع نظر ہم نے اطباء ہند کے طبی کارناموں کو موضوع بحث کیوں قرار دیا؟ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ طب یونان و طب عرب پر اکثر غیر زبانوں میں کافی تحقیقات ہو چکی ہیں۔ اس پر مستشرقین نے ضخیم کتابیں لکھی ہیں، لیکن یہ کسی قدر سطح پر مبنی ہے کہ ہندوستان کی تاریخ طب پر نہ کسی مستشرق نے توجہ دی اور نہ کسی مشرقی عالم نے کمر بستہ باندھی، حالانکہ اس سرزمین پر تقریباً آٹھ نو سو سال سے طب یونانی رائج ہے۔ یہاں کے بادشاہوں اور امراء و رؤساء اس کی طرف خاص توجہ دی، اس کی سرپرستی کی، عوام نے اسے ہاتھوں ہاتھ لیا، بادشاہوں اور نوابوں کے دربار سے جو اطباء وابستہ تھے، انہوں نے اپنا شیوہ بنایا تھا کہ اپنی عمر بھر کے گراں قدر تجربات اور تحقیقات کو یکجا کر لیں اور کُل کی شکل میں بطور فنڈاز اپنے آقا سے ولی نعمت کی خدمت میں پیش کریں۔ اکثر اطباء نے جذبہ مسابقت میں ہر فرد میں نئے رنگ و صہنگ کے ساتھ طبی تالیفات پیش کیں۔ ان کا موضوع زیادہ تر معالجاتی پہلو یعنی ہندوستانی باشندوں کے مزاج و طبائع کے لحاظ

یہ امر واقعہ ہے کہ طب جو یا کوئی بھی علم دُفن، اس کا تاریخی جائزہ اور اپنا
کی فنی تخلیقات کا حامی اور دانشوروں کی ذہنی و فکری کادشوں کا تقیدی مطالعہ نبی
دریا فتوں کی امنگ اور اُپج پر دار کرنے، نبی منزلوں کا سراغ لگانے اور ترقی کی نیت نبی
واہوں پر گامزن ہونے کے لیے از بس ضروری ہے:

ہرزد میں زندہ و تاجندہ قوموں کا شیوہ یہی رہا ہے اور ترقی یافتہ ملکوں کے جواں عزم اور طبائع و ذہین افراد اسی بل بوتے پر مردانِ حُر رہے ہیں۔

مسائلہ کے دو حصے ہیں۔ ایک آسان اور دوسرا مشکل

دور تک کے طبی کارناموں کا تفصیل جاتوہیں۔ ہر صدی کے نصف اول و نصف آخر میں جو بھی طبیب گزرے ہیں، اُن کی طبی تالیفات کا تذکرہ کرتے ہوئے یہ بتائیں گے کہ انہوں نے طب کے شعبوں میں سے کس موضوع پر قلم اٹھایا ہے اور کیا تجربات انجام دیے ہیں۔ ہندوستان کے مختلف مقامات کے مشہور اطباء کی نشان دہی کرتے ہوئے یہ معلوم کریں کہ ان میں سے کون ایسا ماہر طبیب ہے، جو ہر صدی کے نصف میں ممتاز اور سربرگوار رہے کہلائے جانے کا مستحق ہے۔

آٹھویں صدی ہجری کا نصف اول

اس صدی کے نصف اول میں صرف ایک طبی دستاویز باقی بچا ہے جس کا نام "مجموعہ ضیائی" ہے۔ اس کا مؤلف ضیا محمد محمود شیدائی عمر غازی عسرن مبارکباد ہے، جو محمد بن یحییٰ شاہ کا طبیب ہے۔ یہ مشعرہ کی تالیف ہے۔ اس کتاب کا مضمون شمس مؤلفہ خواجہ شمس الدین متونی ہے، جو ہندوستانی اطباء کی سنسکرت کتابوں سے ماخوذ ہے اور فارسی زبان میں لکھی گئی ہے۔ مجموعہ ضیائی کے درباریہ سوادح ہوتا ہے کہ آٹھویں صدی کے دور تک حسب ذیل طبی کتابوں کا علاج عام ہو چکا تھا۔ قانون وقانوچہ شیخ بوعلی سینا، کامل الصفاء مجوسی، ذخیرہ خوارزم شاہی، مجموعہ نسکی، شفا الملوک، مقاصد الادب، ایتان العطارین، صحبت علانی، مخزن التفاضل، طب گیلانی، مجموعہ شمسی، مجموعہ محمدی مؤلفہ خواجہ تاج الدین ابو کبیر فیروز گہی، مسکن محمد ترکان تازی، نکتہ الاصول فی فوائد الخیول، زہر الزواہر فی معدن الجواهر، نزهة الغنا وحديقة الشبان، منافع الناس، ناگاجرن۔

مذکورہ بالا کتابوں کو دیکھنے سے چند اہم امور پر روشنی پڑتی ہے۔ مؤلف عربی، فارسی اور سنسکرت سے واقف تھا۔ اسے طب کی مشہور معتبر کتابوں سے متعلق وسیع معلومات حاصل تھیں اور یہ سب کتابیں اُس کے دور میں مستند و مروج تھیں۔ یونانی و عربی طب میں سرزمین ہند میں پہنچنے کے بعد معتد بہ اضافے ہوئے۔ یہاں کی آب و ہوا اور باشندوں کے مزاج و طبیعت کے لحاظ سے اس میں بعض تغیرات نمودا ہوئے، آلود و بدک نظام طب کا کٹھن دل سے مطالعہ کیا گیا اور اس کی بعض خوبیوں کو اپنایا گیا، فروع انسانی کے علاج کے ساتھ حیوانات کے علاج کی طرف بھی خاص توجہ دی گئی اور خوش گھوڑوں کے امراض اور اُن کی دواؤں پر اکتفا کیا گیا، کیونکہ گھوڑے اس دور میں جنگ اور دفاع کا اہم ذریعہ تھے۔ اس کتاب کا چھپا لیسواں باب علاج اسپان کے لیے مخصوص

انہیں ایسا خوش بیاں مقرر بنایا تھا کہ قانون وقانوچہ اور دیگر طبی کتابوں کے مطابق کی ایسی تشریح اپنے شاگردوں کے دہرے کرتے کہ وہ ان کی حُسنِ تقریر اور دلکش آفرینی کے آگے سر بسجود ہو جاتے۔ علم طب میں کمال کے علاوہ تصوف میں بھی آپ کو کافی درگشاہ اور صاحب کشف و کرامات شہدے۔

دوسرے استاد اطباء و عصر علانی مولانا محمد الدین طبیب پسر مولانا حامد الدین مارکیلی بودہ است کہ ہم در فنون علم دانشمند بود، وہم پدید پسر و علم طب جہانت تمام داشتند، و مولانا ناصر الدین غلام محمد صاحب نفس بود صاحب قدم و در قیاس اولاً مرض را در صلاح و فساد مریض دریافت و باغناہ آن علاج کردے، و علاج او از جہانت اور دوزخ مبرا کردے۔

وہم در عصر علانی یعنی طبیب علم ایزد و مولانا اعجاز الدین بلادی و عبداللہ دشتی شاگرد و علم طب جہانت تمام داشتند و ناگوریاں و ہر ہرستان و جاتیان در شہر طبیبان معروف و مشہور بودند و مبارک قلمے ہجوم چند و طبیب مدرک مرضے ہجوم جاجا جراح و کما ہے ہجوم علم الدین در ہندوستان نمودند و بنا شد کہ در نظر اول مریض را دریا بند و بعلاج و تداوی دفع کنند۔

(تاریخ فیروز شاہی، مطبوعہ کلکتہ ۱۸۵۷ء صفحہ ۳۶۳ و ۳۶۴)

اطباء ہند کے طبی تالیفات کا جو مواد ہم نے فراہم کیا ہے، اس کا سلسلہ آٹھویں صدی ہجری سے شروع ہوتا ہے۔ ہمارا طریقہ کار یہ ہو گا کہ آٹھویں صدی سے لے کر موجودہ

اس دور کی طبی ترقیات اور نظام طب پر روشنی ڈالی جاسکتی ہے۔ اس دور کے مابعد مؤلفین طب اکثر اس کا حوالہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اور کتاب راجا لکھن کا حوالہ بھی ملتا ہے۔ خوش قسمتی سے یہ کتاب ہمیں دست یاب ہوئی ہے۔ اس کے مؤلف کا نام ایلاس بن شہاب الملقب بہ فیصلہ ہے جس نے اس کتاب کو سلطان فیروز شاہ کے نام سے منسوب کیا ہے۔ اس کے دیکھنے سے اس دور کے علاج معالجہ اور طرز معاشرت اور عوام کی ذہنیت کا پتہ چلتا ہے کہ لوگ کس طرح ادہام و خرافات میں مبتلا تھے۔ اس کے دبا چہ میں عوام کے عقائد کے متعلق لکھا ہے :

در ہر عصر و قرتے خاصیت ہر دور میں انسانی طبائع کی خصوصیات دیگر پیشہ اور دوزمانہ است کہ در ہر بل جاتی ہیں۔ موجودہ زمانہ میں مزاج میں ہر ساعت مزاج دیگر شدہ است و اطفال ہمہ خاصیت ایام گزشتہ را دلیل قیاس میگیرند و ہمہ تقریر در بعض بر حال ظاہر بند میکنند و علاج میدہند چنداں لیتے اندازن ہی کے لحاظ سے علاج کرتی ہیں لیکن نافع نمی آید۔ سبب آنکہ بیشترے عوام کوئی مفید نتیجہ برآورد نہیں ہوتا اس کا سبب یہ ہے کہ اکثر عوام آج کل بلائے آسیب مبتلا شہ اند، اکثر زحمت دیگر پیشہ و چوں بیشتر مرداں دریں دہم افتادہ اند۔ ہمیں از دیوپری و شل این تسلط و تصور میکنند، حق ایشان را بذاں بلا اسیر گردانید و اطفال بکلی ازین معنی ظلم ندارند۔

خصوصیات : اس کتاب کی خصوصیات یہ ہیں :

- ۱۔ یونانی و ہندی نسخوں کے علاوہ تعویذات درج ہیں، جن میں قرآنی آیات انسون، طلسمات، نقش وغیرہ جا بجا پیش کیے گئے ہیں۔
- ۲۔ مرض کی علامات اور ان کا علاج بیان کیا گیا ہے اور علاج میں سہل اور آزمودہ نسخے صحت ہیں۔

۳۔ اکثر عربی و فارسی الفاظ کے معنی ہندی میں بتائے گئے ہیں۔ مثلاً جنبدین مغز سرآمدی کہ سبب زخم و یادہ کہ (صدق) یرقان کہ آں را بہ ہندی کنول باد گویند (سنگ) کاغی ہندی (زنجبیل) پیل (فلل) یوکرول (یبلہ) ناخنہ (اکرہ) ناس، ردگ

جس کے ۴۴ فصل ہیں۔ یہ باب دو کتابوں نکتۃ الاصول فی فوائد الخیول اور کتاب سلطان سمر ملک شاہ سے اخذ ہے۔ جراحیات اور دست کاری طب کے ضروری جزو تھو۔ باب ۴۴ میں علاج البید کے تفصیلی طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ دھاتوں کو کشتہ کرنے اور ان کشتوں کو امراض کے دفع کے لیے استعمال کرنے کا رجحان عام تھا۔ باب ۴۱ میں ناگاجرن اور دیگر جانوروں کی کتابوں سے پارہ، سونا، چاندی اور تانبہ وغیرہ دھاتوں کو کشتہ کرنے اور ان کو تمام امراض میں استعمال کرنے کے طریقوں پر بحث کی گئی ہے۔ طلسمات، طلسمات وغیرہ بھی عام دل چسپی تھی اور لاکھ امراض میں ان سے مدد ملی جاتی تھی چنانچہ باب ۴۲ میں سرکنون ہرس الکیم اور گفتار محمد زکریا تازی سے استفادہ کیا گیا ہے۔ مذکورہ بالا ہرست میں سے یہ روپ ہند لکھی گئی کتابوں کو چھوڑ کر ہندوستان میں لکھی ہوئی تالیفات دست یاب ہو جائیں تو یہاں کے ابتدائی دور کے بارے میں مفید معلومات فراہم ہو سکتی ہیں۔

دیا چہ سے ایک ادہام چیز کا پتہ چلتا ہے کہ مؤلف نے طبی کتابوں کی صرف نقالی نہیں کی، بلکہ ان میں لکھے ہوئے دواؤں کے ان ہی اوزان اور ترکیب استعمال کرکے جاکا ہے، جو اس ملک کے عوام کے فہم و ادراک سے قریب تر تھے۔ ان میں کسی قسم کا رد و بدل نہیں کیا گیا، البتہ بعض طبی اصطلاحوں اور عربی زبان میں بعض ادویہ کے نام جو عربی میں شہور تھے، انہیں یہاں کی بول چال کے مطابق تحریر کیا۔ طبیب ہندی ناگاجرن کی کتاب سے ادویہ و دوائیں کے لیے ایک علیحدہ باب مختص کیا اور اپنی تجربات بھی اس میں اضافہ کیے۔

آٹھویں صدی ہجری کا نصف آخر

۱۔ راحت الانسان ۸۷۷ھ۔ ایلاس بن شہاب الملقب بہ فیصلہ۔ عہد فیروز شاہ تغلق۔

۲۔ طب شہابی۔ ۸۷۷ھ۔ شہاب بن عبد الکریم ناگوری

۳۔ شفا الخانی۔ ۸۷۷ھ۔ شہاب بن عبد الکریم ناگوری۔ یہ عہد ظفر خاں اول والی گجرات۔

سلطان فیروز شاہ تغلق کو رنہام کے کاموں سے کافی دل چسپی تھی بہرہ نگرانی اس کے دور میں دہلی میں مشرفا خانے تھے۔ اُس نے اپنے ذاتی صرفیہ ایک شرفا خانہ تعمیر کرایا تھا جس میں مریضوں کے رہنے بہنے اور دوا و غذا کا مفت انتظام تھا۔ طب فیروز شاہی کے نام سے ایک کتاب اُس کے دور میں لکھی گئی ہے، لیکن یہ کتاب ابھی تک ہماری نظر سے نہیں گزری۔ اس کے دست ماب ہونے کے بعد ہی

از آن کہ در عقل در کمدم دعا گوئی ہندو مسلم شدم
 ز کافر وفا در جہاں یافتم ز مسلم جزا از خدا خواستم
 ولیکن چورنجی ہندو درسد بنزد اہلبا و اثنی رود
 ز فرمان او برتنا بدعتاں بہر بہیز دارد دگر غیر آں

چورنجی مسلم در آید بہ تن بیارند پیشاب اوسوئے فن
 ز بہر خدا گویم از دل دجان دوائی مجرب و بہر ہیز آں
 اگر شہد گویم خورد و دروغ را و اگر بیع گویم خورد و شور با
 اگر زیست، گویند فضل حبیب دگر مرد گویند کشتہ طبیب
 درین خطہ اسلام را حال است ندانم کہ جانی دگر حال چیست

طب شفا دار الحانی مظفر شاہ کی فرمایش پرستشہ میں تالیف کی
 اول اعضا کی تشریح، ان کے افعال و نتائج کا ذکر کیا ہے، پھر امراض اور ان
 علل و اسباب اور تشخیص کا طریقہ بیان کیا ہے اور علاج کے اصول بتائے ہیں
 کے بعد مجرب نسخے لکھے ہیں۔ محجرات میں جن امور کا لحاظ رکھا ہے، وہ فن ہا
 کی جان ہیں یعنی

۱۔ نسخہ میں وہی دوائیں استعمال کی ہیں جو ہر جگہ آسانی سے مل سکتی
 امراض و ادویہ کے عربی، فارسی ناموں کے محاذی ہندی کے معروف نام بھی
 ہیں، جو اردو اب کی تاریخ سے ذوق رکھنے والوں کے لیے بہترین خیریت معا
 ۲۔ دوائیں قیثاً معمولی ہیں کہ غریب بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

۳۔ ادویہ کی تعداد اور مقدار پر خود رکھ کم ہے، مریض کی طبیعت پر گ
 نہیں ہوتی۔

نویں صدی، ہجری کا نصف اول

۱۔ کفایہ مجاہدہ منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس، بہ عہد ہر
 زین العابدین والی کشمیر ۸۲۶ھ، ۸۴۶ھ۔

۲۔ تشریح منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس، بہ
 زین العابدین والی کشمیر ۸۲۶ھ، ۸۴۶ھ۔

کفایہ مجاہدہ قانون کے بارے کی ایک جامع کتاب ہے، جو سلطان
 والی کشمیر کے نام پر منسوب کی گئی ہے۔ کلیات معالجات اور ادویہ اس کا
 تشریح منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس کی تحقیقات میں اور کفایہ

درمان نیکسیر مسکہ وغیرہ علاج کردہ دان کے تحت لکھا ہے:

وایں مادہ بر سر نوع است یکے در آں را کچھ گویند، دوم مقدار کرم کے
 در سر کی آفتد آں را ہتوہ گویند، سوم خود باشد آں را کردہ دان میگویند۔ (ص ۱۳۳)
 دوا سیر کے سون پر دوا انگلے کی ہدایت کرتے ہوئے لکھا ہے:

”آنگاہ قدسے بالا جامہ اندازد و خود لگوت کند (یعنی لگوت کس لے)۔
 گجرات کی سرزمین اپنے اند طب کی مستقل تاریخ رکھتی ہے مسلمانوں کا
 تعلق گجرات سے گو سلطان محمود غزنوی کے مہارے پایا جاتا ہے، مگر سلطان علاء الد
 خلجی کے عہد (۱۲۹۹ء) میں اس خطہ پر حقیقی فتح حاصل ہوئی۔ اسی وقت سے دہلی کی
 جانب سے گجرات پر ناظم رہنے لگا۔ یہ سلسلہ سلطان محمد شاہ بن مرز شاہ کے وقت
 تک جاری رہا۔ ۱۳۹۹ء میں مظفر خاں کو اسی خاں ناظم گجرات کی سرکوبی کے لیے
 روانہ کیا گیا، جس میں راستی خاں مارا گیا اور مظفر خاں منصور ہوا۔ مظفر خاں بھی انتظامی
 حالت درست کر رہا تھا کہ محمد شاہ کا انتقال ہو گیا۔ اسی زمانہ میں ظفر خاں گجرات پر
 مظفر شاہ کے لقب سے خود مختار ہو گیا اور ایسے شاہی خاندان کا بانی ہوا، جس نے
 ۱۳۹۹ء تک (تقریباً ۱۵۰ سال) نہایت شان و شوکت سے گجرات پر حکم رانی کی۔
 طب شہابی اور طب شفا دار الحانی، شہاب ابن عبدالکریم ناگوری کی یہ دونوں کتابیں
 اسی مظفر شاہ اول والی گجرات کی اولیں علمی یادگار ہیں۔ طب شہابی منظوم ہے جس
 میں کلیات اور معالجات کو دل چسپ انداز میں پیش کیا ہے۔ اس کتاب کی سب سے
 بڑی خصوصیت مصنف نے یہ قرار دی ہے کہ اس میں جو دوائیں جس مرض کے لیے
 وضع کی گئی ہیں، ان کا تجربہ کیا گیا ہے۔ لکھا ہے:

بدانی دگر تدار میں مختصر کتابت کنی جملہ با آب زر

نیادورہ ام اندیش اندکی بجز آزمودہ ز دار دیکھی

شہاب اپنے دود کے معاشرہ اور مریضوں کی نفسیات کا بھی خاکہ پیش کرتے
 ہیں۔ ان کے پاس ہندو مسلم ہر طبقہ کے لوگ رجوع ہوا کرتے تھے۔ ہندو بڑی عقیدت
 کے ساتھ ان کا علاج کرتے اور تادم زیست اپنے معالج کے احسان مند تھے۔ دوا
 اور پرہیز میں وہ طبیب کے احکام کی پابندی کرتے اور ہینہ حکیم حاذق کو ترجیح دیتے۔
 مسلمانوں کا معاملہ اس کے برعکس تھا، ان کی طبیعت خدمت کا صلہ صرف خدای سے
 چاہا جاسکتا ہے۔ وہ ہمیشہ عطائیوں کی طرف رجوع ہوتے اور پرہیز و علاج میں طبیب
 کے احکام کی پابندی نہیں کرتے۔ ان دونوں قوموں کے مریضوں کا تعاقب کرتے ہوئے
 لکھتے ہیں:

ہو اس کا ضرور اظہار کرتا ہے۔ طبی مسائل جہاں مذہب سے ٹکراتے ہوں وہاں ولے الفاظ میں اصل حقیقت بیان کر جاتا ہے۔ وہ اپنے سے پہلے طبائک کے اقوال کو بھی وزن دیتا ہے اور اپنے نظریہ کی تائید میں ان کو پیش کرتا ہے۔

مترجم نے اس کتاب کے علاوہ ان کی شرحوں سے بھی فائدہ اٹھا لیا ہے۔ یہ آفاقی اور مطلب خیز ترجمہ ہے۔ بعض مسائل کو بیان کر کے جو اسلام کے خلاف ہوں، صفائی کے ساتھ کہہ دیتا ہے کہ یہ حرام ہے یا ناجائز۔ مشکون اور ٹوٹکے کا ذکر کر کے کہتا ہے کہ اگر اسلام میں جائز ہے تو کر سکتا ہے۔ افسوس ہے کہ اس کا ترجمہ مشگفتہ نہیں ہے۔ ایک بڑی تکلیف دہ چیز اس ترجمہ میں یہ ہے کہ ابتدا میں ہر اصطلاح کا ترجمہ کر کے اسی ترجمہ کو آگے چل کر استعمال کیا ہے، لیکن جیسے جیسے وہ آگے بڑھتا جاتا ہے، اصطلاحی ترجموں کو چھوڑ کر اصل سنسکرت کا لفظ ہی استعمال کرنے لگتا ہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جن اشخاص کو اس فن سے لگاؤ نہیں اور وہ ماقبل کی اصطلاحات بھی یاد نہ رکھیں تو آخری ابواب کا سمجھنا ان کے لیے سخت دشوار ہو جائے۔ (باقی آئندہ)

معالجات اور موضوع نظام طب میں سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ دونوں کتابیں سادہ سال تک اطباء ہند کا مرجع علم و عمل رہیں اور طبی نصاب تعلیم کا ایک ضروری جز بنی رہیں۔ بلاشبہ منصور بن محمد نویں صدی ہجری کے نصف اول کا سربراہ اور طبیب و جراح کہا جاسکتا ہے۔

نویں صدی ہجری کا نصف آخر شفائے محمودی

مترجم: علی بن محمد بن اسماعیل اسماعیلی

عہد: سلطان محمود شاہ والی گجرات ۵۶۳ھ تا ۵۶۸ھ

سلطان احمد شاہ بانی احمد آباد کے پوتے محمود شاہ والی گجرات نے ۵۴۲ھ میں حکومت کی۔ اس کے عہد میں عربی اور سنسکرت کی مشہور کتابوں کے فارسی تراجم کے لیے ایک محکمہ قائم کیا گیا۔ تاریخ ابن خلکان، شفا، مشکوٰۃ شریف اور دیگر کتاب داگھٹ کے تراجم اسی کے دور کی یادگار ہیں۔ یوں تو اسلامی دور حکومت میں چرک اور سشرت اور دیگر ویدوں کی کتابوں کے تراجم ہو چکے تھے، لیکن ہندوستان میں یہاں کی ویدک کتابوں کے مستقل ترجموں کا دود درحقیقت شفائے محمودی سے شروع ہوتا ہے۔ داگھٹ آٹھ اور ویدک کتابوں کا مجموعہ ہے، جس کی تفصیل یہ ہے:

(۱) تشریح میں (۲) تداوی اطفال میں (۳) مفرات دیویوں (۴) معالجات ابراہیم میں (۵) تیرا کانٹے وغیرہ وزخم کے علاج میں (۶) زیریے جانوروں کے دمنے کے علاج میں (۷) پری و آسیب کے علاج میں (۸) قوت باہ میں۔ داگھٹ اس فن کا پہلا مقدمہ ہے اور اس کی کتاب فن کی پہلی کتاب ہے، اس لیے انضباط کے بجائے مسائل طب میں انتشار زیادہ ہے۔ جو باب اور فصلیں اس نے قائم کی ہیں، وہ اکثر ایسی ہیں، جس میں ایک دوسرے کا تداخل ہو سکتا ہے۔ کبھی کسی ایک ہی فصل میں خواص ادویہ، علت، اسباب علت اور علاج سب ہی درج کر دیتا ہے اور کہیں مضامین کو بہت تشریح چھوڑ دیتا ہے۔ مفرات کے خواص بہت اختصار کے ساتھ لکھتا ہے اور اکثر متعارف خواص اشیاء کو ایک ہی سانس میں بول جاتا ہے، حالانکہ اس کے دوسرے خواص بھی ہوتے ہیں، جس کو وہ نظر انداز کر جاتا ہے۔

رسم و رواج اور مذہبی روایات کو طبی اصول کے تحت ذکر کر دیتا ہے، لیکن اس کے محقق و ماہر فن ہونے میں کوئی کلام نہیں، جو بات اس کی تحقیق کو خلاف

کبھی کبھار کی کھانسی کو

نظر انداز نہ کیجئے

سعالین

نزلہ، زکام، کھانسی کا مؤثر علاج

SHALIN

Salsin Tablets

NEW 9/59 UNITED

اپنے بچے کو سمجھئے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ننگی ادا اس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا،
کیوں کہ قدرت اس کو خوش اور چال چلنا چاہتی ہے
اگر بچہ ایسا نہیں ہے۔ تو وہ ضرور
مغموم ہو گا اور ادا سیالیاں صحت پر بڑی
طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تکالیف سے بچانے کے
لیے نو نہال باقاعدگی سے دیجیے۔ نو نہال
صرف پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہے،
بلکہ ہاضمہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نو نہال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نو نہال، اپھارہ، تھ دست، دانت نکلنے اور جگر کی
خرابیوں، بے خوابی اور تھنس کا موثر علاج ہے۔



لیتے تھے۔ مریض کی چلدر پر کم سے کم خراشیں لگا کر سینگ لگانے کی غرض سے اس امر کی ضرورت تھی کہ کوئی ایسا طریقہ نکالا جائے جس سے خون جاری ہو۔ چوتھی صدی قبل مسیح میں یہ کام تو نبی سے لیتے تھے۔ اُسے متاثرہ جگہ پر مضبوطی سے رکھ کر اس میں سے منہ سے ہوا کھینچ لیتے تھے۔

قدیم چینوں نے کبھی سینگ کے استعمال کو نہیں سمجھا اور نہ اس سے فائدہ اٹھایا۔ اس زمانہ میں اُن کے بڑے بڑے سرجن فولاد، چاندی یا سونے کی باریک باریک سوئیوں سے گہرے گہرے پنکچر کر کے دباؤ کا کہ خون نکالتے تھے۔ سینگ میں کچھ خواص کرنا مشکل تھا اور منہ سے چوسنا بھی قابلِ اطمینان نہ تھا۔ اس کے بعد درجنوں پنکچر کیا ایجاد ہوئیں، مگر کسی سے بھی کام نہ چلا۔

پھر میکائی خوش تدبیری جسم کے مختلف متاثرہ حصوں میں زخم لگانے کا کام بھی ٹھیک طریقہ پر انجام نہیں دے سکی۔ پُرانے زمانہ کے زخم لگانے والے بے ڈھنگے اور بھونڈے بن سے کام کرتے تھے، لیکن جہاں بلیڈ اچھے بھی ہوتے تھے، وہاں بھی سرجنوں کے لیے یہ بات قریب قریب نامکمل تھی کہ بلیڈوں کو زنگ سے محفوظ رکھا جائے، اس لیے یہ قدرتی بات تھی کہ معالجوں کی نظر میں خون نکالنے کی صرف ایک بے ضرر اور ذرا دشمنی کی وقعت ہوتی۔

دوسری صدی قبل مسیح میں اپولون کے پادری نکلیڈز آف کولوفان نے سب سے پہلے عملِ جراحی میں جونک کا ذکر کیا ہے۔ اُس نے غالباً اُن تاجروں سے جو ہندوستان یا عرب گئے تھے، اس عجیب کیڑے کے متعلق معلومات حاصل کی تھیں۔ آگسٹس سیزر کے وقت تک تمام اچھے یورپین طبیب اس کیڑے سے ابھی طرح واقف ہو گئے تھے۔

باوجود غیر یقینی ہم رسانی کے جیسے جیسے جونکیں مختلف بیماریوں میں مفید اور کارگر ثابت ہوتی رہیں، ان کی مانگ بڑھتی گئی۔ خارش سے لے کر دندانِ مسر تک امراضِ الجنب سے لے کر ہڈیاں اور جنون تک میں اس خون چوسنے والے

سودیت ڈاکٹر سر جوڑے بیٹھے تھے، زور شور کے ساتھ مشورے ہوس رہے تھے، جوزن اسٹیلن بستر مرگ پر تھے، اُن کے خون کے دباؤ کو کم کرنے کی انتہائی کوششیں ہورہی تھیں، جب کسی کے لیے کچھ نہ ہوا تو بالآخر دوم تیرہ اسٹیلن کے جسم میں جونکیں لگائی پڑیں اور ایک اسٹیلن ہی پر کیا منحصر ہے، لاکھوں انسان قدرت کے اس جیتے جاگتے نشتر سے مستفید ہوتے رہے ہیں۔

بڑے سے بڑے سرجن صدیوں سے جونکوں کے دستِ نگر رہے ہیں۔ قریب تمام قدیم تہذیبیں اس سے فائدہ اٹھاتی رہی ہیں۔ امریکہ کی خانہ جنگی سے کچھ ہی پہلے صرف پیرس میں جونکیں ہرسال انسانوں کا دودلا کھ پونڈ خون پی رہی تھیں۔ معالجوں کے تمام آلات اور ساز و سامان کی طرح جونک کا تعلق بھی بیماری کے مخصوص نظریوں سے ہے۔

اس سے پہلے جب انسان نے جراثیم کی کارپردازیوں سے خوف زدہ ہونا سیکھا ہے، عارضوں کی بہت سی قسموں کا سبب بھوت پریت یا جسم کے غلیوں کی زیرِ زمینی رطوبتوں کو قرار دیا جاتا تھا، اس لیے تکلیف کے سبب کو دور کرنے کے سوا اور معقول علاج کیا ہو سکتا تھا۔ بھوت ہو یا غلیظ خلط اُس کو جسم سے خارج کرنا ضروری تھا۔ اس کے لیے فریگاف لگانے اور تکلیف دینے والی روح کو یا شے کو خون کے ساتھ تکلیف کی جگہ سے باہر نکالنے کی ضرورت تھی۔ قریب قریب سب طبی مراکز اس امر پر متفق تھے کہ اگر متاثرہ جگہ سے خون نکال دیا جائے تو فائدہ ہو جائے گا۔

بخاروں کی وجہ سے جو عارضے پیدا ہو جاتے ہیں، اُن کی علامتوں کو آجکل سیلانِ خون سے عارضی طور پر کچھ فائدہ حاصل ہو جاتا ہے اور جب سرجن اور مریض دونوں قصد کھولنے کو ملکی علاج تصور کرتے ہیں تو ظاہر ہے اس کا نفسیاتی اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ پُرانے زمانہ میں صدیوں تک برابر مرد اور عورت بیماری اور تکلیف کے قابو پانے کے لیے اپنے جسم سے خون نکھالتے رہے، لیکن براہِ راست کسی رگ کو

ہو گیا کہ انگلستان کے بڑے بڑے ہسپتالوں کے سالانہ اخراجات کا پانچویں صدی حصہ جو تکوں کے لیے مخصوص تھا یہاں تک کہ ۱۹۳۸ء میں صرف لندن کے ہسپتالوں کے لیے ستر لاکھ جو تکس دیتا کی گئیں۔ اس کے بعد سے انگلستان میں جو تکوں کا استعمال کم ہوتا گیا۔ روس میں ڈھائی انچ سے کم لمبی جو تکوں کی برآمدتوں بند رہی۔ ماسکوا سینٹ پیٹرس برگ میں سینکڑوں جو تکوں کے تالاب بن گئے تھے۔

امریکہ میں جو تکوں کی طلب درمدمعولی صدوں سے زیادہ نہیں بڑھی تھی کہ بعد سے پچاس برس تک پندرہ لاکھ جو تکیں ہرسال استعمال ہوتی رہیں اور توکر قیمت سو ڈالر فی ہزار سے کبھی زیادہ نہیں بڑھی۔ امریکہ میں فیلڈ فیلڈ کے ملازمین جو زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔

جو تکوں کی آدمی درجن اہم قسمیں ایسی ہیں، جن سے معالج کام لیتے رہو ہر دیکھنے میں جو تک ایک رنگ رنگ کا مینی کیڑا معلوم ہوتی ہے۔ ہلکا بھورا، سبز، سیاہ، تینوں رنگ اس طرح ملے جلتے ہوتے ہیں کہ اس کے بیدار نشی ماحول میں اسے پھیلنے رکھتے ہیں۔ پانی کی لہروں میں آہستہ آہستہ حرکت کرتے ہوئے وہ پانی میں بچے ہوئے بتوں کے پس منظر کا ایک جڑ معلوم ہوتی ہے۔

جو تک کے جسم پر کوئی عضو نہیں ہوتا۔ اس کا جسم ۳۴ حصوں یا حلقوں منقسم ہوتا ہے۔ ان میں پچھے حلقوں کا ایک واحدہ بن جاتا ہے، جس میں اس کیڑا کاسرا اور شوشال ہوتا ہے۔ سات ملتے وہ ہیں جن میں اعضائے منقسم شامل ہیں جسمانی نشوونما مکمل ہونے پر جو تک دو سے چار انچ تک لمبی ہوتی ہے، چوڑا جو تک خود اس انچ لمبائی تک کھینچ سکتی ہے، یا سکر کر ایک بہت چھوٹی سی گیند بن جاتا ہے۔ دس برلے نام آنکھوں کے ذریعہ وہ سایہ اور روشنی کو محسوس کرتی ہے۔ دوسرے اعضا جس اپنے شکار کی طرف اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔

جو تک کے دل نہیں ہوتا۔ دل کی جگہ چار دھڑکتی ہوئی رگیں ہوتی ہیں کہ جو جلد کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتا ہے، کیوں کہ اس کے پیچھے بڑے ہوتے ہیں ڈیگلیٹ رولائی حیاتیاتی نقطہ نظر سے جو تک کو زندگی کا بہت ہی ادنیٰ درجہ حاصل ہے یعنی اس کی ساخت ان دو دھڑلانے والے سرخ خون والے جان داروں کے متعلق ہے، جن کا وہ خون چوتھی ہے، بہت ہی سادہ ہے۔ کچھ کے برخلاف اسے رشتہ دار سمجھو، جو تک کا جسمانی جوف بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے، بس یہ سمجھو کہ دوزخا میں اندر بھی اس طرح کا ایک نلکی دوسری نلکی کے اندر ہے۔

کسی معالج سے تم اپنی بیماری کا حال بیان کرو تو وہ نہیں بتاؤ گا کہ تمہیں کتنی جو تکوں کی ضرورت ہے اور انہیں کہاں لگانا چاہیے۔ بعضی کے لیے معدہ کے جوف میں ہیں سے تیس تک جو تکیں لگاتے ہیں۔ آدمی درجن جو تک دونوں کپٹوں پر لگانے سے زکام بالکل جاتا رہتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے دانت نکلنے کی تکلیف میں کان کے پچھے جو تکیں لگا دینا ساری تکلیف دور ہو جاتی ہے اور آسانی سے دانت نکل آتے ہیں۔ کالی کھانسی کے لیے پیٹ پر کافی تعداد میں جو تکیں لگانی پڑتی ہیں۔ اگر گھٹیا کا ہلکا سا حملہ ہو تو ٹخنہ اور پنڈلی کے بیچ کے حصہ میں چار چار جو تکیں اور ایک ایک جو تک دونوں کانوں کے پیچھے لگائے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بہت تیز بخار میں سر کے چاروں طرف بہت سی جو تکیں لگانی پڑتی ہیں۔

جب پنڈلیں کو عروج حاصل ہولے تو یورپ میں اس کی قوم ہجراتی کام کر کر شمار ہونے لگی اور فرانسس بروسیا، جوبیلیں کی نوع کا سر جن تھا، جو تکوں کی کاگواری کا بڑا مداح تھا۔ ۱۹۳۸ء میں بروسیا پر میں بیٹریکل اسکو میں تھیں امراض کا پروفیسر مقرر ہوا۔ اس کا خیال یہ تھا کہ معدہ کی خرابی سب بیماریوں کی جڑ ہے اور اس کا سبب اچھا اور سبب زیادہ مؤثر علاج معدہ اور سر پر جو تکیں لگانا ہے۔ یہاں تک کہ وہ تاریخ میں سب سے بڑا زخمی معالج کہلاتا تھا۔ وہ اپنے مطب میں سینکڑوں جو تکیں روز استعمال کرتا تھا اور اپنے طلباء کو بھی جو تکیں استعمال کرنے کی ہدایت کرتا تھا۔

جو تکوں کی مانگ فرانس میں اس قدر بڑھ گئی تھی کہ جو تکیں جیتا کرنے والے اس کی طلب کو پورا نہیں کر سکے اور انہیں اسپین اور پرتگال سے جو تکیں منگانی پڑیں۔ پھر اٹلی اور یوگوسلاویہ سے منگائیں۔ بعض لوگوں نے خاص طور پر دلدل میں گھسنے کی مشق کی، وہ ٹانگیں نکال کر کے دلدل میں گھس جاتے تھے اور جب اس میں سے نکلتے تھے تو ان کی ٹانگوں پر بیسیوں جو تکیں چٹتی ہوتی تھیں۔

جو تکیں درآمد کرنے والوں کے ایجنٹ پولینڈ، روس، فلسطین اور ترکی وغیرہ ممالک میں موجود رہتے تھے۔ اسٹراس برگ جو تکیں فراہم کرنے کا مرکز بن گیا تھا۔ ساٹھ ہزار سے اسی ہزار تک جو تکیں ہر روز پیرس کو بھیجی جاتی تھیں اور فرانس میں ہرسال پانچ کروڑ پچتر لاکھ جو تکیں کام میں آتی تھیں۔

انگلستان میں بھی ان دنوں خاصی بڑی تعداد میں جو تکیں درآمد کی جاتی تھیں۔ ۱۹۳۸ء میں یورپ سے انگلستان اور امریکہ کو پندرہ لاکھ جو تکیں بھیجی گئیں۔ اس سے لگے

درجہ حرارت بیش ڈگری فارن ہائٹ اتر جاتا ہے تو جو تکلیفیں مر جاتی ہیں منطقتہً مر جاتی ہیں جو تکلیفیں جاڑوں بھرے جس و حرکت بڑی رہتی ہیں اور جب درجہ حرارت بڑھتا ہے تو پھر حرکت میں آ جاتی ہیں جب پانی خشک ہو جاتا ہے تب بھی جو تکلیفیں زندہ رہتی ہیں۔ کچھ میں ہل بنا کر ایک جڑان جو تکلیف چار یا پانچ ہفتے تک بغیر پانی کے زندہ رہ سکتی ہے۔ جو تکلیفیں خاص اہتمام کر کے کہیں پالی نہیں جاتیں۔ اس کے باوجود وہ ہر جگہ پائی جاتی ہیں۔ ایشیا افریقہ میں یہ مویشیوں کو بہت پریشان کرتی ہیں جو تکلیف ریڑھ کی ہڈی ملے جانوروں کے خون کو ترجیح دیتی ہے، لیکن یہ نہیں ہے کہ صرف یہی خون وہ پیتی ہو، ضرورت پڑتی ہے تو کھوسے اور مینڈک کے خون پر نیلیں کی نیلیں پمدہ ش پاتی رہتی ہیں۔

ایشیا میں قواب بھی جو تکلیف سے عام طور پر کام لیا جاتا ہے، لیکن یورپ کے بہت ہی کم دوا فروشوں کے یہاں اب جو تکلیفیں دست یاب ہوتی ہیں۔ بعض ماہر کہتے ہیں کہ مسوڑھوں کے پھوٹوں کے لیے جو تکلیف سے بہتر کوئی علاج نہیں جب چوڑے لگنے سے جلد سیاہ پڑ جاتی ہے تو جو تکلیف اس کو ٹھیک کر دیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ میں گھونسہ بازی کے کھیل میں حصہ لینے والوں کو جو تکلیف کی تلاش رہتی ہے۔

تسکین و آرام کے لیے

درد، سوزش، دم اور خارش وغیرہ میں تسکین کے لیے ہمدرد بام استعمال کیجیے۔ یہ نزلہ، کھانسی کی تکلیف، درد سر، چوڑے، کڑے کھڑوں کے کاٹنے، جوڑوں کے درد، پٹھوں کی ڈکھن اور اسلی قسم کی دوسری تکلیفوں میں ٹھنڈک اور سکون پہنچاتا اور آرام دیتا ہے۔ ناگہانی ضرورت کے لیے گھر میں رکھیے۔

ہمدرد بام
درد کو جڑ سے کھودیتا ہے



کھلتے ہیں۔ جوں جوں نشوونما ہوتی جاتی ہے، خوراک کا ڈھنگ بدل جاتا ہے۔ گو کھلتے اور بند ہونے کے لیے پچھے ہٹتا ہوتا ہے، پھر بھی جو تکلیف کا ٹکڑا اتنا تنگ ہوتا ہے کہ اس میں سے ٹھوس اور نمد خوراک نہیں گزر سکتی، اسی لیے بالغ جو تکلیف خون کی تلاش میں رہتی ہے۔

کسی پھر یا گھاس پھوس سے جسم کا پچھلا حصہ چٹائے ہوئے بھوکی جو تکلیف پانی میں لہرائی رہتی ہے، جب اپنے مطلب کے شکار کا پتہ لگتا ہے تو وہ پھر یا گھاس کو چھوڑ کر اس تک تیر کر پہنچتی ہے۔ پیچھے والی خون چڑھنے کی قلی سے مضبوط پکڑ کر آگے کی خون چڑھنے والی قلی سے مقام اتصال تلاش کرتی ہے، بہت چھوٹے چھوٹے ٹھوٹے کھلتے ہیں اور ان کے اندر سے تین عجیب قسم کے نکونے جڑوں کے جوڑ ظاہر ہوتے ہیں، تیوں میں سے ہر ایک جھلی دار گندمی میں جس کی شکل نصف چاند کی سی ہوتی ہے پچاس یا اس سے زیادہ بہت ہی نئے نئے دانت ہوتے ہیں، جڑوں کی آگے پیچھے ہوتی ہوئی موری گردش تین چھوٹے چھوٹے شکاف بنا لیتی ہے اور اس خوب صورتی کی بنیاد ہے کہ دراصل تکلیف محسوس نہیں ہوتی، یہاں تک کہ اگر جو تکلیف کو دیکھ دیا جائے تو خبر ہی نہ ہو کہ کوئی خون چوس رہا ہے۔

جڑوں کے پٹھوں کی حرکت سے ایک ٹھاب دار کیمیائی مادہ نکل کر کھلتے ہوئے زخم میں داخل ہوتا ہے، تاکہ خون جم نہ جائے۔ امریکہ میں ایسی جو تکلیفیں بہت کم ہیں جو ایک ادس کے چھٹے حصہ سے زیادہ خون کھینچ سکتی ہوں۔ یورپ کے ملکوں کی جو تکلیفیں اس سے چار یا پانچ گنا زیادہ خون چوستی ہیں، بعض ایشیائی ممالک کی جو تکلیفیں اس سے بھی زیادہ خون چوس سکتی ہیں۔

انسان کے جسم میں گردش کرتے ہوئے خون کے سرخ غلیوں کی زندگی ضرورتاً بن بھرتوں کی ہوتی ہے، لیکن جو تکلیف کے جسم کے اندر والی میں تھیلیوں میں جو ایک تھیلی میں بھر کر انسانی خلیے مہینوں توڑتا نہ رہ سکتے ہیں۔ ایک دوسرے جو تکلیف چڑھنے کے بعد جو تکلیف ایک تھیلی کو خالی کر کے ہضم کرتی رہتی ہے۔ ایک دفعہ بیٹ بھر لینا اس کو بے سال بھر تک کے واسطے کافی ہے۔

جو تکلیفیں کہیں بھی ہوں، ان کے دشمن بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ پیلی پھلی اور ڈیڑھ پھلی اسے بہت شوق سے کھاتی ہیں۔ ان کے علاوہ اور کوئی پانی کا کیڑا جو تکلیف کو نہیں کھاتا۔

جو تکلیفیں قریب قریب ساری دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ ہر دھڑکے میں جب



نقصان پہنچانے والی غذاؤں

چند کمیز کیجیے
بلیس جہاں بگم۔ مینا برج۔ کلکتہ



رہتے ہیں، یا غذاؤں میں چھپے ہوئے جراثیم غذاؤں کے ذریعہ پہنچتے رہتے ہیں، مگر بعض کو سمجھنا ضروریہ استعمال کرنے سے بھی نزلہ و زکام کے شکار ہو جاتے ہیں اور کچھ لوگ گھنٹوں سے قریب رہ کر بھی نساہ ہوتے دیکھے گئے ہیں۔

ذیل میں ڈاکٹر اتر کی چند ہدایتیں دی جا رہی ہیں جن پر آپ عمل پیرا ہو کر نساہ حاصل کر سکتے ہیں:

۱۔ آپ بس ایک ایسے دن کی تلاش کیجیے، جب آپ کو نزلہ و زکام یا اور کوئی مرض نہ ہو۔
۲۔ تباہ کو نوشی و احتیاج کیجیے کیونکہ یہ آپ کی بعض کی رفتار پر گہرا اثر ڈالتی ہے
۳۔ اپنے ایک ہاتھ میں گھڑی رکھ کر دوسرے ہاتھ سے ایک منٹ تک نبض دیکھتے رہیے اور ”قرابت نبض“ یاد رکھیے۔

۴۔ بارہ گھنٹوں کے اندر چودہ مرتبہ نبض دیکھیے۔ اس طرح صبح کے وقت فوراً اس سے اٹھ کر اور ہر کھانے کے بعد نبض دیکھنے کی ضرورت ہے (ناشتہ کے وقت، دن کو کھانے کے وقت اور شام کے کھانے کے وقت)۔ ہر کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ کے وقفے میں مرتبہ نبض دیکھنے کی ضرورت ہے اور اس کے علاوہ رات کو سونے سے کچھ پہلے۔

۵۔ بستر پر پہلی بار نبض دیکھنے کے سوا بیٹھے وقت دیکھیں، کیونکہ بستر سے اٹھنے سے پہلے آپ کی نبض کی رفتار ہوگی، وہی آپ کی نارمل رفتار ہے۔

۶۔ آپ ہر کھانے کے بعد اپنے تمام کھانوں کو ایک کاغذ پر نوٹ کر لیجیے۔

۷۔ ہر اس غذا کا خیال رکھیں جس کے استعمال سے آپ کی نبض کی رفتار تیز ہو رہی ہے کیونکہ یہ امر مسلم ہے کہ اس غذا میں چند ایسے ناقص اجزاء ہیں جن کی رفتار تیزی سے ہوتے ہیں۔

ایک نوڈ کی محسوسات کا مطالعہ کرنے کے بعد ڈاکٹر اتر نے ایسی غذاؤں کو معمولی قسم کے امراض پیدا کرنے کا باعث ہونے میں، درج کر لیا ہے۔ مثلاً انڈے، ڈبل روٹی، آلو، دودھ، نارنگیاں، گائے کا گوشت، مچھلیاں، مٹر، مین اور شرک۔

انہیں پورا یقین ہو کر نقصان پہنچانے والی غذاؤں کے پرہیز ہی سے انسان اپنے تندرست اور توانا کر سکتا ہو اور بعض حالات میں وہ زیادہ دنوں تک نندہ بھی رہ سکتا ہے

”آپ اپنی نبض خود دیکھ کر اپنے بہت سے امراض کا علاج شروع کر کے ان کو نجات دے سکتے ہیں“

یہ ہیں وہ الفاظ جو ایک مشہور و معروف طبی ماہر نے اپنے ایک بیان میں کہے تھے۔ ماہر موصوف کا نام ڈاکٹر کوکا اتر ہے، جو کو لمبیا یونیورسٹی کے کلینیکل میڈیسن کے پروفیسر ہیں۔ انہوں نے ہر فیسی کی حیثیت سے رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر اتر اپنی کتاب ”دی پلانٹ مار ایگری“ میں ہدایت لکھتے ہیں:

یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ گھنٹے، اسٹراپیراں، انڈے اور دودھ ہسپتال کے ساتھ مضر نہیں ہیں، مگر کچھ لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوئے ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے انہریاں اور دوسرے ایسے امراض کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر اتر کو پورا پورا یقین ہے کہ لاکھوں ایسے ذکی انجمن لوگ ملیں گے، جن کی زندگیوں کو فنا و تباہی کے دھم سے بچا جائے گا (سے فور)، بدھیمی اور اعصابی فلکس سے مدچار ہوتی ہیں۔ اور اگرچہ انہیں اپنا علاج خود کر کے حاصل کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

بہت سے ایسے امراض ہیں جن کی وجہ سے ناقص اجزاء کے باعث لاحق ہو جاتے ہیں، مگر بہت سے لوگ اتنے ذکی انجمن ہوتے ہیں کہ وہ خود اپنے نظام جسم کے صحیح افعال میں رکاوٹ پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔

اگرچہ اکثر لوگوں کو مختلف غذاؤں کے بارے میں کم علم ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر اتر کہتے ہیں کہ یہی غذائیں نبض کی رفتار کو تیز کر دیتی ہیں۔

سب سے پہلے یہ جاننے کے لیے کہ کن غذاؤں سے پرہیز کیا جائے؟ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی نبض کی نارمل رفتار کا صحیح اندازہ کر لیں اور وہ غذائیں، جن کے کھانے کے بعد نظام نبض تیز ہو جائے، انہیں فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ ایسی غذاؤں سے پرہیز کے بعد جیسا کہ ڈاکٹر اتر کا خیال ہے، آپ کی آدمی سے زیادہ شکایات رفع ہو جائیں گی۔

نزلہ و زکام کے بارے میں پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر اتر کے بیان سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ بہت سی نزلہ و زکام کی بیماریاں اس طرح لاحق ہو جاتی ہیں کہ اگر دوا و خاناگ کے ذریعہ جسم کے اندر مضر ہوتے



پتیوں سے حاصل کیا ہوا پروٹین بہترین غذا بن سکتا ہے

غذائیات



کیمانی عمل سے انسانی خوراک کے قابل بنایا جاسکتا ہے پتیوں کو ایک ایسی مشین کے اندر ڈالا جاتا ہے، جو انھیں اچھی طرح کچل ڈالتی ہے اور پھر ان سے پروٹینی اجزاء ایک گیلے لیک کی صورت میں نکل آتے ہیں۔ ایک ٹن تازہ پتیوں سے تقریباً ایک سو پونڈ وزنی ایک تیار ہوتا ہے۔ اس لیک میں چالیس پونڈ خالص پروٹین اور اس کے ساتھ ہی نشاستہ اور چکنائی کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ مقدار دوسری فصلوں کی ایک ایکڑ آراضی کی اچھی پیداوار سے حاصل شدہ مقدار کی برابر ہوتی ہے۔ ان پتیوں کا بھوسہ یا کھل بعد میں جانوروں کے چارہ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پتیوں سے حاصل شدہ یہ پروٹین کھانے میں استعمال کیوں نہیں ہوتا؟ اس کا جواب یہ ہے کہ لوگ عام طور پر اسے پسند نہیں کرتے۔ مغربی ملکوں کے عوام کو اس کی ضرورت نہیں کہ وہ ایک بے مزہ خوراک کو مزے دار بنا کر اپنالیں، حالانکہ اسے سبزی خوردوں کی خوراک کی غذائی کمی کو پورا کرنے کے لیے بہت اچھی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن مشرقی ملکوں میں، جہاں خوراک کی بھی کمی ہے اور نقص تغذیہ بھی عام ہے، صورت حال کو بہتر بنانے میں اس سے بہت مدد لی جاسکتی ہے تاہم، اس سلسلہ میں ایک بڑی مشکل ہے۔ جیسا کہ غیر حرقی یافتہ ملکوں کے قحط زدہ ملاقوں میں کام کرنے والے امدادی کارکن اچھی طرح جانتے ہیں، ان ملکوں کے باشندے ایک محدود خوراک استعمال کرنے کی بڑی سختی کے ساتھ عادی ہوتے ہیں اور انھیں کوئی نئی چیز استعمال کرنا ایک مشکل سوال ہوتا ہے۔

دو تھامسٹن (جنوبی انگلینڈ) کے تجزیاتی اسٹیشن نے اس سلسلہ میں ایک ایسی کم قیمت مشین ایجاد کر لی ہے، جسے استعمال کرنے کے لیے کسی فنی ماہر کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ تجزیاتی اسٹیشن پتیوں کے پروٹین کو خوش ذائقہ بنانے کی گھانا کوکوش کر رہا ہے، جس کے نتیجے میں پتیوں کے

لندن کے مضافات میں کچھ سائنس دان ریسرچ کے ایک منصوبے پر رہ رہے ہیں، جس کا مقصد نیلے بھوک کا خاتمہ کرنا اور خوراک کی قلت کو لڑنا ہے۔ یہ سائنس دان پٹیوں اور پودوں کی پتیوں سے پروٹین کی ایسی شکل مل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جسے انسانی خوراک کے لیے قابل قبول بنایا جاسکے۔ اگر یہ سائنس دان اپنے مقصد میں کامیاب ہونگے تو امید ہے کہ وہ کافی مقدار میں خوراک مہیا کر سکیں گے، جو زرعی ماہرین کی توقعات سے زیادہ ہوگی۔

اگر غور سے دیکھا جائے تو ہم سب کی خوراک کا انحصار پتیوں پر ہے۔ دانات، قیانا کھا کر اپنا پیٹ بھرتے ہیں، ان سے ہمیں گوشت اور دودھ ملتا۔ گویا ہم جانوروں سے مضم کا ابتدائی کام لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ یہ عمل ہماری خوراک کو زیادہ باضم بنا دیتا ہے، مگر اس سے بربادی بھی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایک گلے کا پیٹ بھرنے کے لیے تین ایکڑ زمین ماس ضروری ہوتی ہے۔ اگر گھاس کی اس کثیر مقدار سے غذائی عناصر بڑھانے حاصل کر لیے جائیں تو ان سے پورے گاؤں کی انسانی آبادی کا پیٹ جاسکتا ہے۔

جنوبی انگلینڈ میں واقع ہارپینڈن میں دو تھامسٹن کے تجزیاتی اسٹیشن مائیس دانوں نے ایک ایسا طریقہ معلوم کر لیا ہے، جس کے ذریعے پتیوں کو



پروٹین کو آزمائش کے لیے دنیا کے کسی بھی حصہ میں بھیجے کو تیار ہیں، بشرطیکہ ماہرین طعام اسے اپنے یہاں رواج دینے پر آمادہ ہوں۔ یہ تجرباتی اسٹیشن اس پر بھی غور کر رہا ہے کہ کس قسم کی تینوں پر تجربے کے مناسب سے زیادہ موزوں ہوگا۔ ماہرین نے اب تک جو کہ نرم و نازک پودوں، بلوط اور گیہوں کی تینوں پر تجربے کے بہترین نتائج حاصل کیے ہیں، حالانکہ انھیں کم از کم تیس دوسرے مقامی پودوں پر تجربے کرنے سے بھی خاطر خواہ نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

انگلینڈ کے علاوہ دوسرا ملک گھانا ہے، جہاں مطالعہ اور شاہد کے بعد یہ معلوم ہوا ہے کہ دہل سے میں تک مقامی پودے اس تجربے کے لیے موزوں ہیں۔

دنیا کے فاضل اناج پیدا کرنے والے ملکوں کے بارے میں ایک عام غلط فہمی یہ ہے کہ انسان کی غذائی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے مزید کچھ پیدا کرنے کی ضرورت نہیں، بلکہ فاضل پیداوار کے علاقوں کی زائد مقدار سے ہی قلت خوراک والے علاقوں کی غذائی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ اس سلسلہ میں اقوام متحدہ کے ادارہ خوراک و زراعت نے یہ واضح کر دیا ہے کہ اپنی ضرورت سے زائد اناج پیدا کرنے والے ملکوں کی فاضل غذائی پیداوار کو اناج کی کمی والے علاقوں میں مادی طور پر تقسیم کرنا مسئلہ حاصل نہیں، اور اگر دنیا کی تمام فاضل غذائی پیداوار کو براہ تقسیم کر بھی دیا جائے تو بھی دنیا کی نصف آبادی قلت خوراک میں مبتلا رہے گی۔ اس کے علاوہ سب سے زیادہ کمی پروٹین کی ہے، جو جسمانی تعمیر کے لیے ایک نہایت اہم عنصر ہے، کیوں کہ قرون ماضی میں اس عنصر کی کمی بھی مردم خوری کا ایک خاص سبب رہی ہے۔

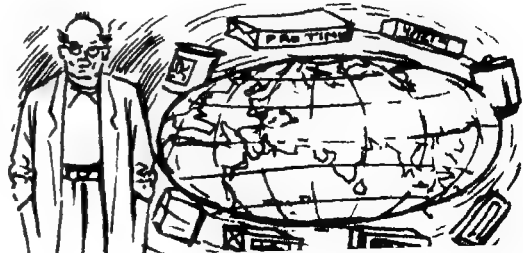
اس میں شک نہیں کہ انسانی غذائیں پروٹین دوسرے ذرائع، مثلاً گوشت، سو یا مین اور مونگ پھلی سے بھی حاصل ہو سکتا ہے، جو کئی مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن تینیاں، جن کی اچھی خاصی مقدار کو جانور جیتے ہیں بڑے کے اعتبار سے مالا مال ہیں۔ ان کی ایک بہت بڑی مقدار یوں ہی ضائع ہو جاتی حالانکہ ان سے اتنی کافی مقدار میں پروٹین حاصل ہو سکتی ہے، جو گوشت پھلی وغیرہ سے حاصل ہونے والے پروٹین کی مجموعی مقدار سے زیادہ ہے۔ اور ساتھ ہی ان کی پیداوار پر محنت بھی سب سے کم صرف ہوتی ہے۔

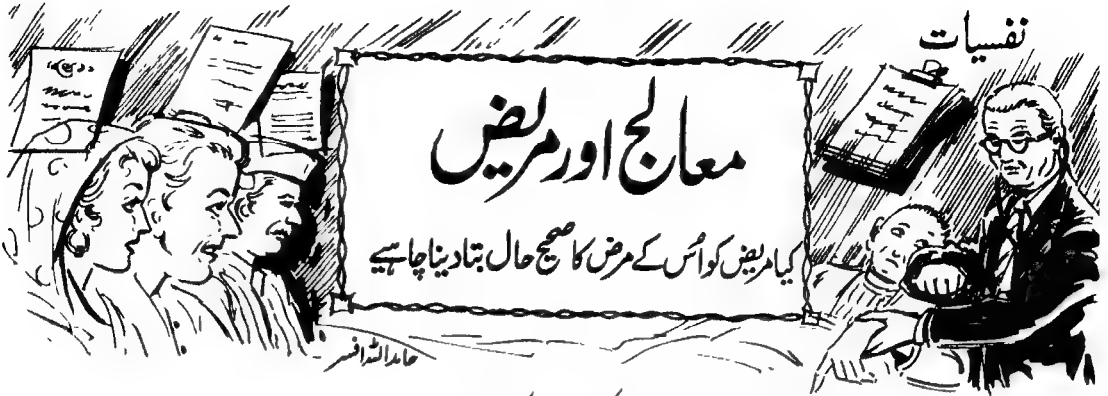


چکنے ایک یا پیٹ کو پوڈ میں تبدیل کیا جاسکے گا، تاکہ اسے پکائی ہوئی چیزوں (روٹی، سالن وغیرہ) میں ڈال کر حل کیا جاسکے خود پیٹ بھی نہایت تقویر بخش چیز ہے، کیوں کہ اس میں چکنائی کے بہت ہی قیمتی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ قیمتی سے اکثر لوگ جو تقریباً گزشتہ پچاس ہزار سال سے چیزوں کو روایتی ڈھنگ سے پکا کر کھاتے کے مادی پلے آ رہے ہیں، اس کے چٹک دار ہنر نگ پر اعتراض کرتے ہیں، چنانچہ سائنس داں اس کا یہ ننگ چھلنے کے لیے طرح طرح کے تجربے کر رہے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ اس کو پکا کر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنائی جاتی ہیں، یا سائل کی صورت میں یا سیو بنا کر خوش نما ڈبوں میں بند کر دیا جاتا ہے۔ اسے مچلی، انڈے اور پیرے کے ساتھ استعمال کرنے کی بھی کوشش کی جا رہی ہے۔ امیر کی جاتی ہے کہ اسے خوش ذائقہ بنا کر اس کے غیر معمولی رنگ کا عیب دور کیا جاسکے گا۔

خیال ہے کہ اگر آئندہ کبھی جنگ ہوئی تو مغربی قوموں کے لیے یہ اور اسی قسم کی غذائیں قابل قبول ہوں گی۔ تاہم، مشرقی ملکوں میں تینوں سے حاصل ہونے والے پروٹین کو سرول عزیز بنانا اور رواج دینا ایک بالکل ہی مختلف مسئلہ ہوگا، کیوں کہ ان ملکوں میں ایسی غذائیں میسر نہیں آتیں گی، جو اس پروٹین کے ظاہری عیب کو چھپا سکتی ہیں۔ ان ملکوں میں اس پروٹین کو رواج دینے کا بہترین طریقہ یہ ہوگا کہ وہ بچوں کی خوراک میں استعمال کرائے جائیں، جو قسم کی غذا کو بڑی آسانی کے ساتھ اپنا لیتے ہیں۔

رد تھا مسئلہ کے تجرباتی اسٹیشن کے سائنس داں اس سنہ





کیا ہے۔

ایک عورت لکھتی ہے "میرا ڈاکٹر کہتا ہے، تم ایک قسم کی ذیابیطس میں مبتلا ہو، لیکن یہ کیا بلا ہے میں جانتی نہیں" ایک شخص جو ایک قسم کے فالج میں مبتلا تھا لکھتا ہے "مجھے ایک دوا دی گئی ہے جو بہت خفیف سا فائدہ پہنچاتی ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے اب یہ بیماری عمر بھر تمہارا ساتھ نہیں چھوڑے گی، مگر میں نہیں جانتا کہ وہ بیماری آتھر ہے کیا؟"

ایک ممتاز ماہرِ حرن ایک امریکی طبی رسالے میں تحریر فرماتے ہیں مریض کے لیے یہ بہت ہی مشکل ہوتا ہے کہ وہ ایک ڈاکٹر سے جو بہت بنا بیٹھا رہتا ہے اپنے مرض کے متعلق کوئی بات معلوم کرے۔ اگر ڈاکٹر کوئی جواب بھی دیتا ہے تو وہ اس قدر محتاط اور مختصر ہوتا جس سے مریض اور الجھن میں پڑ جاتا ہے۔



حال ہی میں ایک وکیل ایک ڈاکٹر کے پاس اپنا معائنہ کرانے کے لیے گیا، وکیل کا بیان ہے کہ "ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ آپ کے تنفس میں کچھ سرسراہٹ سی ہے، اس کے بعد وہ خاموش ہو گیا مگر میں ڈاکٹر کے سر ہونیکا کر مجھے تفصیل سے بتایا کہ کیا بات ہے۔ پندرہ بیس منٹ تک بار بار کہنے کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ میرے برقی کارڈیوگرام اور خون کے راپڈ اور فلورسکوپک امتحانات سے معلوم ہوتا ہے کہ میرے جسم میں کسی قسم کی خرابی نہیں ہے، انھوں نے بتایا کہ ساٹھ برس کی عمر کے تنفس میں یہ سرسراہٹ معمولی سی بات ہے۔"

کون جانتا ہے کہ اس قسم کے مختصر اور پراسرار جوابوں نے کتنے خدرا کے

امریکہ اور یورپ کے طبی رسالوں میں اور طبی انجمنوں میں اس مسئلہ پر اکثر نہ ہونی رہتی ہے کہ مریض کو مرض کا حال بتانے کے سلسلے میں معالج کو کیا کرنا ہے اس کو اس کے مرض کا صحیح حال بتا دینا چاہیے یا نہیں؟

مریض کو مرض کا صحیح حال بتانا مفید بھی ہو سکتا ہے اور مضر بھی۔ اپنے رسالے کا حال سن کر اس سے اثر قبول کرنے کا انحصار ایک بڑی حد تک مریض کی طبیعت اور اس کے جذباتی اور دماغی ہونے یا نہ ہونے پر ہے۔ اگر مرض شدید اور ہلکے اور مریض حساس اور جذباتی ہے تو توبہت ممکن ہے کہ وہ مرض کو ٹھکرتے رہے۔ اگر مریض پختہ سیرت اور متوازن طبیعت کا آدمی ہے اور مال کی قوت کے راز سے آگاہ ہے تو ممکن ہے ان اوصاف کی مدد سے وہ مرض کی شدت کو کم کر لے۔

آج کل امریکہ اور یورپ میں زیادہ تر رجحان اسی طرف ہے کہ مریض کو مرض کا حال صاف صاف بتا دینا چاہیے عام طور پر معالج مریض کو اس کے مرض کے متعلق ایک آدھ بات بتا دیتے ہیں، یہ طریقہ زیادہ مناسب نہیں معلوم ہوتا



س لیے کہ اس سے مریض اور الجھن میں پڑ جاتا ہے۔

امریکہ کے طبی رسالوں میں بعض مریضوں کے خطوط چھپتے رہتے ہیں، ان میں زیادہ تر مریض یہ کہتے ہیں کہ "ہمارا ڈاکٹر ہمیں نہیں بتاتا کہ ہمارا مرض

مریض سے کہا تم کسی خاص بیماری میں مبتلا نہیں ہو تمہارے جسم کے سب اعضا بالکل ٹھیک ہیں۔ بات یہ ہے کہ ہم میں سے بعض لوگ اپنے جسموں پر ضرورت سے بہت زیادہ بوجھ ڈال دیتے ہیں یہی تمہارا حال ہے۔

انہوں نے مریض کو ہدایت کی کہ ایک ڈاکٹری بنالے جس میں اپنے روزہ



نے پینے کا حال لکھے اور سونے اور جاگنے کا وقت درج کرے اور یہی لکھے کرتی دیر اس نے آرام کیا اور کئی دیر تفریح کے شغلوں میں مصروف رہا، پھر ڈاکٹر نے اس ڈاکٹری کا پور مطالعہ کیا اور ان کی مصروفیتوں میں کچھ تبدیلیوں کی رائے دی، آرام کے لیے یہ وقفہ مناسب ہوگا، ناشتہ میں یہ چیزیں بہتر میں گی۔ ان سب باتوں پر عمل کرنے سے مریض کو قہنہ فائدہ پہنچا تا کہ کسی دوا سے نہیں بچا تھا امریکا اور یورپ میں اب ڈاکٹروں کو یہ اندازہ ہوتا جاتا ہے کہ اگر مریضوں کو ان کے مرض سے معقول طور پر آگاہ کر دیا جائے تو وہ صحت حاصل کرنے میں اپنی بہت مدد کر سکتے ہیں۔

حوبی افریقہ کے ایک ڈاکٹر برٹش میڈیکل جرنل میں اس مسئلہ پر اظہار خیال کرنے ہوئے کہتے ہیں کہ ”معالجہ کو چاہیے کہ ابتدائی میں مریض کی حوصلہ افزائی کرے اور اُسے یہ بتائے کہ اپنی حالت بہتر ہیں خود کٹر دل حاصل ہے اور تم سمجھ اور نچوٹہ ارادے کے ساتھ اپنے علاج میں بہت مدد دے سکتے ہو“

فرض کیجئے اگر ڈاکٹر اپنے مریضوں کو ان کے مرض کے کافی حالات بتا دے اور مریض اپنے علاج کے سلسلہ میں ڈاکٹر کی مدد کریں تو کیا اس کا بھی امکان ہے کہ غیر ضروری آپریشنوں سے مریضوں کا بچا چھوٹ جائے؟ ایک سرخس کے نزدیک اس کا امکان ہے، ان کا بیان ہے کہ بہت سے آپریشن ایسے ہوتے ہیں جن کی کوئی طور پر قطعاً ضرورت نہیں ہوتی۔ مریض کو چاہیے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے فائدہ اٹھائے اور اچھی طرح سوچ سمجھ کر آپریشن کے متعلق خود فیصلہ کرے۔

آگے چل کر یہی سرخس کہتے ہیں کہ ”بہت سے مرض ایسے ہیں کہ تم ایک مدت تک اُن کی موجودگی میں آرام سے زندگی بسر کر سکتے ہو، ان کا علاج نہ کرنے میں آپریشن سے زیادہ خطرہ نہیں ہے۔“ ظاہر ہے کہ یہاں ان مریضوں کا ذکر نہیں

ہندوں کو اچھا خاصا مریض بنادیا اور زندگی کی طرف سے بایوس کر دیا اور یہ سُن کر کہ تمہارے نفس میں سرسراہٹ ہے وہ یہ سمجھ بیٹھے کہ ہم کسی سنگین قلب کے مرض میں مبتلا ہیں۔

ایک مستند رپورٹ کے مطابق تقریباً ساٹھ فی صدی ایسے مریض جو اہریں امراض قلب سے مشورہ کرتے ہیں اپنے دل کے متعلق ملطافہ کے مبالغہ آمیز اور غیر ضروری فکروں میں مبتلا رہتے ہیں، ان کے دلوں میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ ایک اور معالج کا بیان ہے کہ سینڈونٹ کی صاف اور سبھی سادی گفتگو سے دل کے مریض کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ جب مریض اچھی طرح سمجھ لیتا ہے کہ اس کے دل میں کیا خرابی پیدا ہوگئی ہے اور اس کو درست کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے اور کس طرح کرنا چاہیے تو اسے اسے مرض سے نجات پانے کے لیے بڑی مدد ملتی ہے، اسے تسکین ہوتی ہے اور اس کی پریشانی بہت کم ہو جاتی ہے، وہ امہد اور عروس کے ساتھ دوا پہنچا ہے، اس کے دن پرسکون ہو جاتے ہیں اور راتوں کو آرام کی نیند سو سکتا ہے۔ مختصر یہ کہ اگر مریض سے اُس کے مرض کی وضاحت کر دی جائے تو علاج میں بڑی مدد مل سکتی ہے۔

ہر مرض میں خواہ وہ کیسا ہی مرض کیوں نہ ہو فکر اور تشویش اور خوف و ہراس سے شدت پیدا ہو سکتی ہے۔ ایک میڈیکل جرنل اپنے اڈیٹوریل میں لکھتا ہے کہ ”ایک نہایت اہم فرض معالج کا یہ ہے کہ وہ مریض کا ڈر دور کرے۔ اس میں بھڑا سادقت ضرورت ہوگا مگر اس سے علاج میں بڑی مدد ملے گی۔“

مرض کو صاف صاف کھول کر بیان کر دیے سے بعض اوقات حیرت انگیز



فائدہ پہنچ جاتا ہے۔ ایک شخص کے صگر میں کبھی کبھی سورتس ہونے لگتی تھی یاد میں درد سا محسوس ہونے لگا تھا اور ٹھکانا ہی رہتی تھی، اس نے کئی ڈاکٹروں سے اپنا علاج کرایا۔ کافی مہنگی دوا میں جانیں، مقویات اور سکین دوا میں استعمال کیں کسی چیز سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

اس کے بعد اتفاق سے وہ ایک ڈاکٹر کے پاس پہنچ گیا جس نے اس کا اچھی طرح معائنہ کرنے اور کچھ حالات، زبانی سوالات کے ذریعہ معلوم کرنے کے بعد

عذر پیش کر سکتا ہے۔ جن مریضوں میں جذباتی استحکام اور مستقل مزاجی کا فقدان ہے ممکن ہے وہ اپنے کسی سنگین مرض کا حال سن کر زندگی سے بے زار ہو جائیں اور خودکشی کر لیں، لیکن اب معالجوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد اس امر یقین کرتی ہے کہ عام طور پر مریض اپنے سنگین امراض کا حال معلوم کر کے بھی اپنے اوپر قابو رکھتے ہیں اور اس سے نجات پانے کے ذرائع معلوم کرنا چاہتے ہیں اور اگر ڈاکٹر انھیں ان کے مرض کا صحیح حال نہیں بتاتا تو وہ زیادہ پریشان ہوتے ہیں۔



آج کل ایسے معالج زیادہ ہیں جو مریض کا معائنہ کرنے کے بعد اس سے صاف صاف کہہ دیتے ہیں کہ ”تمہیں یہ مرض ہے اور ہم اس مرض کا اس طرح علاج کر سکتے ہیں کیا تم علاج کرنا پسند کر گے؟“ روشن خیال معالج جانتے ہیں کہ جدید طب کی سب سے بڑی دریافت یہ ہے کہ مریض بھی معالجاتی ٹیم میں شامل ہے اور علاج میں سب سے زیادہ مدد اسی سے مل سکتی ہے۔

مَنڈُوزا

دائمی نزلہ، دانتوں کی خرابی اور کمزوری کے لیے یہ قرص بے حد مفید ہیں۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین اور بچوں کو ضرور استعمال کر لیں۔ یہ قرص کیاشیم اور وٹامن ’ڈی‘ سے بنائے جاتے ہیں اور خون میں جذب ہونے کی پوری صلاحیت اپنے اندر رکھتے ہیں۔



کا اگر علاج دیکھا جائے تو ان کے بڑھ جانے یا خطرناک صورت اختیار کر لینے کا ہول ہے۔

اکثر ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ اب اس پرانے خیال کو ترک کر دینا چاہیو۔ میں جو کچھ نہیں جانتا اس سے اس کو تکلیف نہیں پہنچے گی۔ لوگ آج کل دورو ز کے سفر کرتے ہیں اور بعض لوگ تو اکثر سفر میں رہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گھر



دور بیمار ہو جائیں، ایسے اتفاقات ہوتے ہیں۔ ایک شخص اسی طرح گھر سے دور گیا۔ اپنی پھیلی زندگی میں جو عارضے اُس کو ہوئے تھے اُن سے وہ ناواقف تھا، ناگہانی علالت کے موقع پر وہ ڈاکٹر کو اپنے متعلق کچھ نہ بتا سکا، اس کا نتیجہ یہ ہوا جو وہ علامات کے مطابق اس کو نسخہ لکھ دیا گیا، مگر اس نسخے سے اس کی تکلیفوں، اور اضافہ ہو گیا اور ایک طویل مدت تک اُسے صحت نصیب نہ ہو سکی۔ اسی بنا پر اُس ڈاکٹر صرف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ مریض کو اس کے مرض کے صحیح انت سے آگاہ کر دینا چاہیے بلکہ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ مریض کو ایک کارڈ دے دینا ہے جس پر اس کے مرض کی پوری تاریخ درج ہونی چاہیے۔

مریض اور معالج کے درمیان جو رشتہ چلا آ رہا ہے اس میں تبدیلی کی ضرورت مایہ اور بھی ہے کہ آج کل بیماریوں کی قسموں میں بہت سی تبدیلیاں ہو گئی ہیں۔ رید اور ناگہانی عارضوں پر جو اب سے پہلے اکثر مہلک ثابت ہوتے تھے قابو طلب کے بعد مزمن اور کھنڈ امراض ایک دشوار مسئلہ بن گئے ہیں۔ مزمن امراض میں بت ضروری ہے کہ مریض اپنے مرض کی حالت سے اچھی طرح واقف ہو اور اُسے سے طور پر سمجھے تاکہ وہ اپنی مفردی کے حدود کے اندر رہ کر اپنی پوری قوت صلاحیت کے ساتھ زندگی بسر کر سکے۔



مریض کو اس کے مرض کا حال نہ بتانے کے حق میں معالج صرف ایک

افسانہ



کوثر چاند پوری

کوئی رابطہ نہیں ہو کر تا اور وہ فضا میں متعلق ہو کر شہ پاروں کی تخلیق کیا کرتا ہے یا پھر وہ بے وقوفوں کی جنت میں بٹھ کر یہ سب کچھ کہہ رہا تھا۔ اس نے اپنے احوال کی طرف سے آنکھیں بند کر لی تھیں، زندگی کے تقاضے اُس کے بہرے کا فوں میں کوئی گورج پیدا نہ کر سکتے تھے۔ اپنی ڈیوٹی کو ادا کرتے رہنا تدرستی قائم رکھنے کی نسبت زیادہ اہم تھا اسی مصروفیت اور اسی مغفرتی کی بدولت وہ ایک بڑے کنبہ کی گاڑی گھسیٹ رہا تھا جس کا کسی جگر ٹوک جانا موت سے بھی بڑا حادثہ تھا۔ وہ کام کرتا رہا، بیماری بڑھتی رہی، شکر سڈائمنٹ کی ٹکیوں سے اس بڑھتی ہوئی بیماری کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتا رہا اور اس کا طرفان کاغذ کی ان دیواروں کو اپنی لہروں پر سنجاتا اور اُٹھاتا رہا، دُعا پوری غذا اور ایکسین نہ لینے سے کمزور ہوتا رہا، خون کی مقدار گھٹتی گئی اور جس قدر سو رنگوں میں باقی رہا اُس میں سے سرخ دانے کم ہوتے گئے، جسم اندر سے کھوکھلا ہوتا چلا گیا اور آج جب سہ ماہی ختم ہو کر سہ ماہی کے نئے دن کا نیا آفتاب طلوع ہوا تھا، شکر تواری کی جوانی، بلکہ زندگی کا سورج گہنا چکا تھا۔ ڈاکٹر ایکس رے کی تصویر سامنے رکھے اُس پر قلم سے نساں لگا رہا تھا۔

”یہ نشان کس بات کا پتہ دے رہا ہے؟“ شکر تواری نے ڈاکٹر کی میر بزرگرا جھکنے کے بعد سوال کیا۔

”یہ اس بات کا پتہ دے رہا ہے کہ پھیپھڑے میں اس جگہ ”پیچ“ پڑ گیا ہے بہت بڑا۔“



ایکس رے کی رپورٹ سے یہ بات صاف طور سے ظاہر ہو گئی کہ دیو نوڈائمنٹ کا اپرڈیزین کلرک شری شکر لال تواری بی بی کا مریض ہے اور وہ تواری جو ٹاپ کی مشین کے سامنے بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے بڑی بڑی آنکھیں بنا دیا کرتا تھا اور اپنے دماغ کی ساری نکتہ بنیاں انگریزی کے سیاہ حروف میں سفید کاغذ پر کھیر دیا کرتا تھا، اس وقت اپنے پڑ پڑوہ اور سونے لوں پر ایک ٹیکسی مسکراہٹ پیدا کرنے سے بھی قاصر تھا۔ اُس کی انگلیوں کا خون بالکل پھر گیا تھا اور اب وہ سُن ہو کر رہ گئی تھیں۔



کانوں میں شبن کی ہلکی کھٹکھٹ کو غنچتی رہتی تھی، شور سے اسکیم سازی اور مصوبہ دہی کی صلاحیت اس طرح محم ہو گئی تھی، جیسے کپڑے کو دھونے سے اُس کے داغ دھبے دُور ہو جاتے ہیں۔ اندر دس پراس کی قابلیت کا بسکہ بٹھا ہوا تھا لیکن اب وہ صرف بی بی کا ایسا مریض ہی رہ گیا تھا جس کو دیکھ کر لوگ ڈرتے زیادہ تھے، ہمدردی بہت کم کرتے تھے۔ شروع میں اسے معدہ اور آنٹوں کی معمولی سی شکایت ہوتی تھی، پیٹ بھاری رہنے لگا تھا، خون کم بنتا تھا، ڈاکٹر نے دستور دیا کہ دفتر سے ملے پھٹی لے کر گھر پہنچ کر کس سے نہات حاصل کرے اور روزانہ تین چائیل کی سیر کرے۔ یہ دونوں سوسے اس کے لیے ناقابل عمل تھے۔ جو شخص اتوار کو بھی آدھا دن کام کرنے پر مجبور تھا اور روزانہ مقررہ وقت سے ایک گھنٹہ پہلے دفتر آیا کرتا تھا۔ وہ نہ تو لمبی ٹیٹھی لے سکتا تھا اور نہ صبح وشام میر کو جاسکتا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات سُن کر شکر لال نے لگا تھا۔ اُس کے نزدیک لے کر ایک ایسے ادیب اور شاعر کے ڈپ میں آ گیا تھا جس کے فن کو زندگی اور سماج سو

جنہوں سے بڑی سے بڑی اسکیم چھاپ کر ڈال دیتا کسی کو ایک حرف گھٹانے یا بڑھانے کی ضرورت نہ ہوتی، ہر شخص ہی کہتا:

”کمال کر دیا تواری جی!“

”کیا بات ہے، جواب نہیں آپ کے دماغ کا۔“

کئی افسروں کو اسی کی محنت اور قابلیت کی بدولت ترقی ملی تھی اور وہ اب تک اپر ڈوٹرن کلرک ہی تھا۔ آج سے ٹی بی کامریض بھی ہو گیا تھا اور ٹی بی صرف انگلیوں ہی کو نہیں ہوتی تھی، اُس کی حاضر جوابی سے لے کر قابلیت تک ہر چیز اس کی بھاری کا نشانہ بن گئی تھی، پُرانی کہاوت ہے کہ گہروں کے ساتھ گھن بھی پس جاتا ہے۔ تواری خوب سمجھ چکا تھا کہ اب گہروں نہیں پتا، صرف گھن پتا ہے، چناں چہ افسران ترقی کر رہے تھے۔ وہ گہروں کے پودوں کی مانند نوکری کے مختلف کھیتوں میں بھلبھا رہے تھے اور تواری ٹی بی کے بہت بوچھل پاؤں کے بیج میں آپکا تھا، وہ جانتا تھا کہ سائنس نے چاند اور سورج پر فتح حاصل کر لی ہے، مگر ٹی بی اب تک سائنس کو لڑ رہی ہے، وہ اس کے نیچے ٹھوڑی رہی ہے۔ تواری نے سائنس دانوں کی بے بسی پر کئی مرتبہ فارسی کا یہ شعر گنگٹنا یا:

تو کارزمیں رانکو ساختی

کہ با آسمان نیسز پرواختی

تین لڑکیوں کا مسئلہ حل نہیں ہو سکا، ٹی بی کی گردن نہیں ٹھوڑی جاسکی اور سائنس آسمانوں پر اڑنے لگی، شاید اس لیے کہ اس کا حریف انسان ہے، بیماری نہیں انسانوں کے دوا چاند گرہ ایک دوسرے کے خلاف صف آرا ہو رہے ہیں، ہر ایک کو انسانیت کی بھلائی سے زیادہ اپنی برتری مقصود ہے، اسی لیے سائنس، ایٹمی اور جوہری بموں میں دھلتی جا رہی ہے اور جب تک اُسے سیاست کے قبضہ سے نکال کر اخلاق اور انسانیت کے سپرد نہ کیا جائے گا، یہی صورت حال برقرار رہے گی، ٹی بی کا نظہ نہ آنے والا کٹر ایک آدمی کو ہسپتال پہنچا کر دوسرے کی تلاش میں اُترتا رہے گا۔ تواری کی روح اور احساس پر بڑی چوٹ لگی تھی۔ یہ چوٹ اُپری نہ تھی، بہت گہری تھی۔ وہ نہ جانے کیا سوچنے لگا اور اسی وقت سے اس نے ٹی بی ہسپتال میں بستر حاصل کرنے کے لیے دوڑ دھوپ شروع کر دی۔ تواری بارہ سال سے ریونیو ڈیپارٹمنٹ میں کام کر رہا تھا۔ اس نے کبھی کوئی ناجائز رقم نہیں لی تھی۔ بستر حاصل کرنے کی کوشش میں یہ راز گھلا کہ ناجائز رقمیں دینے اور لینے کا کار باکشتی اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ یہ بات اس وقت صاف ہو کر سامنے آئی، جب ٹی بی ہسپتال کے ایک کلرک نے بڑے

تیرج — وہ کیا ہوتا ہے؟“ تواری نے پھٹی پھٹی حیرت زدہ آنکھوں سے ہنسے منہ سے ڈاکٹر کی طرف دیکھ کر پوچھا۔

”کیونٹی سمجھ لو تم اُسے!“

”میں تو اسے بھی نہیں سمجھا!“

”اسے کیوں میرا نام دے دیا کرتے ہو، ٹی بی ہو گئی تمہیں، ٹی بی ہسپتال

داخلہ لواب“

”ٹی بی!“ — تواری کی چھاتی پر جیسے بہت زبردستی کسی نے گھن

یا ہو — میرے تین لڑکیاں ہیں ڈاکٹر صاحب۔ ایک کی اسی سال شادی ہے“

”دو بیویاں بھی ضرور ہوں گی؟“ ڈاکٹر نے مُسکراتے ہوئے پوچھا۔ جیسے لینے بہت بڑا حوک کر رہا ہو۔ طنز اور مذاق کرنا تو موجودہ دور کے ڈاکٹر کا بہت خوب ہے۔ وہ دیکھنے کی لڑوں پر طنز کرتا ہے، لمبے اور بڑے بوئے بالوں پر کرتا ہے۔ زیادہ غلٹے برکتا ہے۔

”بیویاں دو نہیں اور وہ دس بھی ہوتیں تو کوئی غم نہیں تھا۔ دکھ کی بات یہ

لڑکیاں ہیں تین“

”ان کا غم کرنے کی بھی کیا ضرورت ہے؟“ ڈاکٹر طنز کی حدود کو بہت

چھوڑ گیا۔



مسکرتواری چپ ہو گیا۔ ڈاکٹر کی بات کا اس کے پاس جواب ہی کیا تھا۔ اس کی ضرورت پیدا ہوئی۔ فوراً ہی اُس نے طے کر لیا کہ دنیا اتنی تلخ نہ ہوتی تو ٹی بی بول کر کئی کلرکوں کو اور زندگی کی ناؤ کے کھوٹا یہ فوجوان ڈاکٹر کیوں ہوتے۔ یہ پہلا نہ تھا کہ تواری کی حاضر جوابی نے شکست تسلیم کی تھی، ورنہ وہ اپنی ڈٹ (with) بے ہنہوڑ تھا۔ اُس کی ہمارت کا یہ عالم تھا کہ افسر کے ایک مہل سے اشارے پر اس کا مطلب سمجھ لیتا اور ٹاپ کی مشین کے سامنے بیٹھ کر انگلیوں کی لگاتار

ٹوٹے ہوئے ہیں؟

”مہاشہ جی! اس وقت کوئی بستر خالی نہیں“

”دوسروں سے ایک بھی نہیں؟“

”گنتی خوب آتی ہے آپ کو، میں کہتا ہوں تین بیٹے تک کوئی امید نہ رکھیے۔“

”اتنے دنوں تک میں باہر رہا تو.....“

”آپ کا خیال ٹھیک ہے، روزی ایسے واقعات سننے میں آتے ہیں اور

ہم بھی کیا کریں، ٹی بی سیل ٹرین کی رفتار سے دوڑ رہی ہے ملک بھر میں اور اس

ٹرین میں لوگوں کو بے لگت ہی جگہ مل جاتی ہے، ہسپتالوں میں ٹکٹ سے بھی داخلہ

نہیں ملتا، دوچار بستر خالی ہر وقت رہتے ہیں، آپ جانتے ہیں سفارش ہر جگہ چلتی

ہے، ایسے موقعوں کے لیے سیٹ ضرور خالی رکھی جاتی ہے اور پھر ہم بھی.....“

وہ اپنے پیٹ پر ہاتھ مار کر ہنس دیا۔

”جہاں تک سفارش کا تعلق ہے، اس کی بات سمجھیں آسکتی ہے، مگر پیٹ

اور بستر سے کیا علاقہ..... اس کو سرکار نے تنخواہ کی قینچی سے پہلے ہی کاٹ دیا ہے۔“

”میں آپ کا مطلب نہیں سمجھا..... اور پیٹ کا ہر چیز سے علاقہ رکھو“

”ہوگا، میں جلد ہی ہسپتال میں داخل ہونا چاہتا ہوں“

”جلدی تو کیلے گا داخلہ، دیر میں بھی مل جائے تو عنایت جائیے“

”میرے پاس ڈاکٹر کی تحریر موجود ہے..... ایکس رے کی رپورٹ

بھی ہے۔“

”اے جیب ہی میں رکھیے“

”کیا بستر نہیں ملے گا؟“

”ملے گا کیوں نہیں، یہ نہیں کہا جاسکتا کہ بٹلے گا؟“

قواری یا پوسی کے گھرے سمندر میں غوطے کھاتا گھر چلا گیا۔ من و طبیعت

بہت بڑھ چلا، کھانسی کا بیڑ بڑھ گئی، ٹیڑھ سجھ سجھ کر راتر (Rise) ہو گیا۔

دن گزرتے رہے، طبیعت بڑھ چلا ہوئی گئی، کھانسی اٹھتی رہی اور ٹیڑھ

بھی راتر ہوتا رہا، دو بیٹے اور گزر گئے۔ ایک دن وہ تنخواہ لینے دفتر گیا، رکشہ سے

اُتر کر ٹریڈیشنل سے زینہ تک پہنچا پہلی سیڑھی پر پاؤں رکھ کر سانس ٹھیک کرنے

لگا، بیچدر زینہ اُس کی نگاہوں کے سامنے تھا، وہ برسوں اس کی سیڑھیوں پر چڑھتا

رہا تھا، آج وہ اُسے دیکھ کر مسکراتی محسوس ہو رہی تھیں، جیسے کہہ رہی ہوں، آئیے

قواری جی! وہاں کیوں ٹھہر گئے، آپ تو ہمیں بوٹوں سے روندتے ایک ہی سانس میں

اور پہنچ جایا کرتے تھے، آجے کھڑے کیوں ہو گئے، ترس کیوں

آگیا آپ کو ہمارے اوپر، ہمارا چمکی پشانی ہمیشہ آپ کے جوتوں میں چمکی رہی ہے،

آجے، آجے!!..... اور پھر جیسے میٹھیوں نے زور سے تہہ لگا دیا۔

شکر تواری کے سارے جسم میں ایک سنسی سی دور گئی، وہ ایک ایک میٹھی طے

کرتا اور پہنچا۔ کلرک کرسیوں پر بیٹھے فائلیں دیکھ رہے تھے، ان میں کچھ نئے تھے اور

کچھ پرانے، اُسے کسی نے فوراً پہنچا نا نہیں، پہنچانے کی کوئی وجہ بھی نہیں تھی ہفتے میں

دوسوٹ بدلنے اور روزانہ شیور کرنے والا جنٹلمین بڑھی ہوئی دائرگی کے ساتھ نیلے

کپڑوں میں سامنے آجائے تو کوئی پہچانے کیوں کر، وہ گیلری میں سے ہو کر اپنے کمرے

میں چلا گیا۔ وہاں ایک سکھ نوجوان بیٹھا ٹاپ کر رہا تھا، بگڑی میز پر رکھی تھی، نگاہ

سر کے لیے بالوں میں اٹھا ہوا تھا اور انگلیاں شین پر دوڑ رہی تھیں۔ قواری شین کو

اس کے قبضہ میں دیکھ کر کچھ عجیبہ سا ہوا، جلد ہی ہنس گیا، یہ شین اس نے سوجا

جاگیر بھی ہوتی تو چھن جاتی، پھر قصور اس غریب سکھ کا نہیں، وقت کا ہے، جو بہت

سنگ دل ہے، وہ کسی کے اعتبار میں رکتا نہیں، ہنسنے لگتا، طوفانی دریا کی مانند بہتا

ہی رہتا ہے، اُسے بالکل پروا نہیں ہوتی کون بچھڑ گیا، کون تھک کر بیٹھ رہا۔ ایک

دم سرداری کی انگلیاں رنگ گئیں، اُس نے نگاہ اٹھا کر قواری کی طرف دیکھا، وہ بہم

گیا اور انگلیاں جھٹلاتے ہوئے بولا:

”یہ آفس ہے شرمیان، ہسپتال نہیں ہے“



”شکر یہ آپ کی رہبری کا، میں جانتا ہوں“ قواری بہت دیر سے ابھ

میں بولا ”صرف دفتر ہی نہیں ہے، میری اپنی جگہ بھی ہے۔ اسی جگہ میں نے بارہ برس

گزارے ہیں،..... اور وہ بارہ برس کچھ نہ پوچھے، میرا نام شکر تواری ہے“

”شکر تواری!“..... سرداری نے چونک کر کہا، اسے معلوم تھا

قواری ٹی بی کا بیمار ہے اور ایسے بیمار چاہتے ہیں۔ تب ہی وہ اس عارضی جگہ پر

محنت سے کام کر رہا تھا، کوئی عبارت غلط ٹاپ ہو جاتی، یا کوئی حرف چھوٹ جاتا تو

دول گا، آپ کہیں تو اسے بھی ساتھ لیتا آؤں؟، پتہ بتائیے اپنا۔
 ”بڑی جبرانی، سردار جی بڑے اچھے آدمی ہیں آپ، میرا یہ کارڈ رکھ لیجئے۔
 مگر نہیں یہ کارڈ میں آپ کو نہیں دول گا، بیاری کے جراثیم تو نوٹوں میں
 چپک کر دوسرے تک پہنچ جاتے ہیں۔ چپراسی کو ساتھ لے کر آپ میرے گھر آئیں۔
 آپ جاہے، میں کل ساٹھ آٹھ بیجے ہر نام داس کو ساتھ لے کر آؤں گا
 اور اپنے ساتھ ہی آپ کو ہسپتال لے چلوں گا۔“

اگلے دن مقررہ وقت پر سردار اپنے دوست ہر نام داس کے ساتھ قواری کے
 گھر گیا۔ وہاں ایک قیامت برپا تھی، بڑی دل دوزخیں بلند ہو رہی تھیں، اُس نے
 سمجھ لیا شکر قواری نے دنیا میں بھی اپنی جگہ خالی کر دی!۔۔۔۔۔ سردار کی
 آنکھوں میں آنسو بھر آئے۔ اُسے قواری کے گھر سے دفتر تک خلا ہی خلا دکھائی
 دے رہا تھا۔



دن کی جھڑکیاں بھی کھالتا، آؤٹس کو بار بار پڑھتا، پھر ٹاپ کرنے کے بعد مقابلہ کرتا
 بطیوں کو قلم سے درست کر دیتا۔ یہ سب کچھ وہ اسی امید پر کر رہا تھا کہ چند ماہ کے اندر
 جب شکر قواری کی ڈیوڈ ہو جائے گی، وہ مستقل کر دیا جائے گا۔ اس وقت شکر
 ی کو دیکھ کر سردار جی کو ترس آ گیا۔ بڑھی ہوئی دارٹھی، سیلے پٹے، اندر کو دھنسی ہوئی
 میں، پچکے ہوئے گال، سوکھے ہونٹ۔۔۔۔۔ قواری صرف ہڈیوں کا ایک
 ت ناک ڈھانچہ تھا، سردار جی کی ابھی شادی نہیں ہوئی تھی، پھر بھی اتنا ضرور
 تم تھا کہ بوری بچوں والے کڑکوں کی کیا ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔

”جی ہاں، میرا نام شکر قواری ہے،۔۔۔۔۔ بیاریوں، ٹی بی ہسپتال
 نوئی بستر خالی نہیں، سب بھر چکے ہیں اور اب یہاں اگر میں دیکھ رہا ہوں کہ دفتر
 میری جگہ پُر ہو چکی ہے،۔۔۔۔۔ شاید دس بیس دن کے بعد دنیا میں
 میری جگہ کوئی اور بھی لے گا۔“

”قواری جی! میں آپ کی کرسی چھوڑنے کو اسی وقت تیار ہوں۔ رہا دنیا میں
 کی جگہ کا سوال تو اس کی پروا بالکل مت کیجیے، آسمان سے ہر سال پچاس لاکھ
 ی دنیا میں آتے ہیں، وہ یہاں آتے وقت یہ نہیں دیکھتے کہ ان کے لیے دنیا میں کوئی
 تس ہے یا نہیں، جب دوسرے دس سے اچھے ہوئے لوگ پناہ لینے کہیں آتے
 تو یہ نہیں دیکھا کرتے کہ انہیں گھر یا بھی مل جائے گا؟۔۔۔۔۔ وہ تو بس آہی
 ہیں، میرا مطلب ہے ان آنے والوں کے لیے آپ کو کسی قسم کی فکر کی ضرورت
 نا۔“

”آپ کا شکریہ سردار جی!، لیکن یہاں اب مجھے کوئی بھانا بھی تو پسند
 کرے گا،۔۔۔۔۔ ڈپٹی صاحب تو ہوں گے؟“

”کون سے ڈپٹی صاحب، دراجی نا؟“

”ہمیں، بی۔ سی۔ مشرا۔“

”ان کا تو ترانسفر ہو گیا پچھلے ہفتہ، کیا کام تھا ان سے؟“

”ایک سفارشی ریٹر لکھوانا تھا ٹی بی ہسپتال کے بڑے ڈاکٹر کے نام، مگر
 تی تواب ہیں نہیں، جو ہیں وہ مجھے جانتے نہیں۔“

”کیا مطلب ہے،۔۔۔۔۔ کس مضمون کا خط چاہیے؟“

”رہاں داخل نہیں کیا جا رہا، دھیرے دھیرے دو مہینے بیت گئے۔“

”ہسپتال کا کلرک میرا دوست ہے قواری جی! میں کل ہی آپ کو بستر
 دل گا، شام کو خود جا کر اس سے بات کروں گا، صبح کو آپ کے سوا ڈاکٹر اطلاع

ہمد و صحت - اپریل ۶۶

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طیبہ بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانک کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور ذہنی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے۔ مفید و موثر جراثیم کشوں کے بخور کے علاوہ ضروری جراثیم کش کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



سنکارا
صحت بخش ٹانک





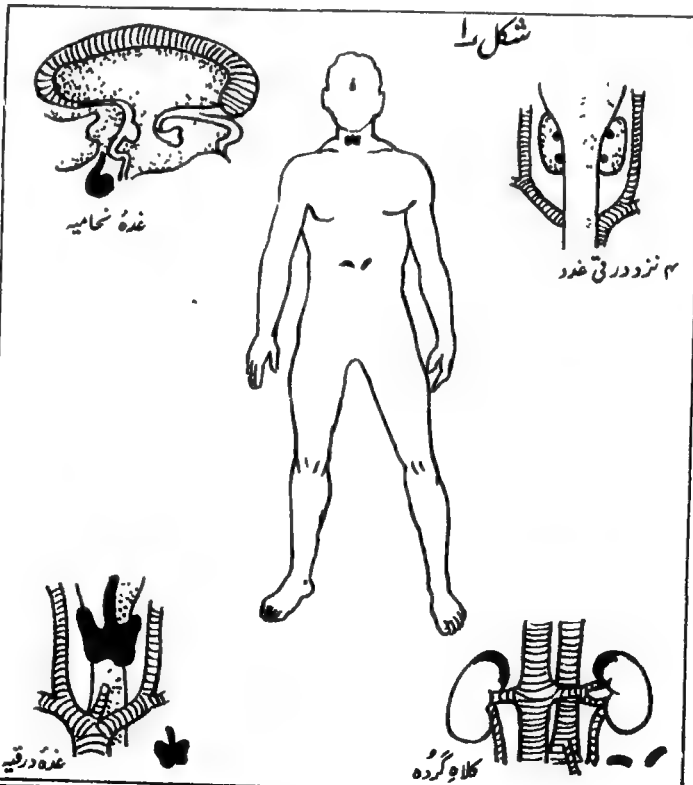
کے ساتھ کام کرتی ہیں، ایک گلیٹی کا فعل دوسری گلیٹیوں کے افعال پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس طرح ان کا ایک باقاعدہ نظام ہے جس سے تندرستی، طاقت و توانائی قائم رہتی اور جسمانی ذہنی اور دماغی نشوونما میں ترقی ہوتی ہے۔ اگر ایک بے نالی گلیٹی کا فعل کسی وجہ سے بدل جائے تو اس سلسلہ کی دوسری گلیٹیوں کے افعال پر بھی مضر اثر پڑتا ہے۔

دروں افزاری نظام کے غدہ: (الف) دروں افزاری نظام میں حسب ذیل غیر قناتی غدہ شامل ہیں:-

ہمارے بدن کی بہت سی گلیٹیاں نالی دار ہوتی ہیں جن کا س نالیوں کی راہ سے مخصوص اعضا میں پہنچ کر کارآمد ہوتا ہے۔ مثلاً لعاب دہن یعنی تھوک کی گلیٹیوں کا رس ان کی نالیوں کے ذریعہ منہ میں آجاتا ہے، یا جگر کی نالی سے صفرا نکل کر پتے میں جمع ہوتا ہے۔

دروں افزاری غدہ: لیکن ہمارے بدن میں چند گلیٹیاں ایسی بھی ہیں، جن میں کوئی نالی نہیں ہوتی بلکہ ان کا رس (افراز)

راست خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ اسی واسطے ان بے نالی گلیٹیوں کو غیر قناتی یا دروں افزاری غدہ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ ان ہارمون یا رسیل: ان بے نالی گلیٹیوں کے رس میں بعض مخصوص کیمیائی نوعی اشیاء موجود ہوتی ہیں، جن کو ہارمون (پیغامبر یا رسیل) کہتے ہیں، کیوں کہ یہی اشیاء خاص خاص تحریکات پہنچا کر اعضا و بدن میں قوی اثرات پیدا کر دیتی ہیں۔ یہ گلیٹیاں ہم آہنگی کے ساتھ



کھوپری کے اندر پچھوٹری (نخامیہ) اور پینیل (صنوبری) گردن میں تھائیرائیڈ (دقیقہ) اور پیراتھائیرائیڈ (نزد درقیہ)۔

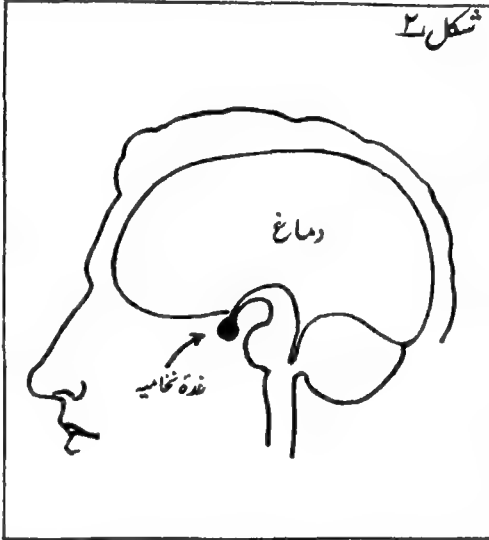
سینہ میں، تھائیس (توش)۔ پیتھ کے اندر طحال (بٹی) اور آڈرنل (کلاہ گردہ) (ب) بعض نالی دار گلیٹیاں بھی دروں افزاری پیدا کرتی ہیں، جو راست خون کے اندر جذب ہو جاتا ہے۔ گلیٹی کے اندر کے بعض خاص خلیات یہ دروں افزاری پیدا کرتے ہیں، جو راست

خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ اور برون افزا جو دوسرے خلیات سے پیدا ہوتا ہے وہ حسب معمول نالی کی راہ سے باہر جاتا ہے۔ ایسی دوسری گلیاں، ہلبہ اور خیسے (نروں میں) حیض (مادہ میں ہیں)۔ (شکل ۱) غده نخامیہ

غده نخامیہ یا نخامی سرخی مائل خاکی رنگ کی بیضوی شکل کی ایک چھوٹی سی (بڑے چنے برابر) گلی ہے، جو دماغ کے پینڈے میں ایک ہڈی دار خانہ میں قیام رکھتی ہے۔ (شکل ۲) غده نخامیہ کے دو ممتاز حصے ہوتے ہیں۔ اگلا حصہ، جس سے متعدد ہارمون پیدا ہوتے ہیں، بقائے حیات اور جسمانی نشوونما کے لیے

نہایت ضروری ہے۔ اس کے ہارمون جسم کی بڑھوتری اور اعضائے تناسل کے نمو کو ترقی دیتے اور جسم کے اندر کاربوہائیڈریٹ اجزاء کو جلانے میں مدد ہوتے ہیں۔ اس اگلے حصے سے اب تک (۶) ہارمون نکالے گئے ہیں۔ جن میں سے (۵) ہارمون کلاہ گروہ، دوسرے اور جنسی غدودوں (GONADS) مولدات) کی بالیدگی تغذیہ، اور افعال کو صحیح حالت کارکردگی میں قائم رکھتے ہیں (اسی واسطے ان کو "ٹروفک ہارمونز"

شکل ۲



بے صحت مند حالت برقرار رکھنے والے ہارمونز کا نام دیا گیا ہے) یہ پانچ ہارمون یہ ہیں:

(۱) ACTH، جو کلاہ گروہ کے قشری حصے کی فعلیت پر اقتدار رکھتا ہے۔

(۲) تھائروٹروفین، جو درقہ کے فعل پر اقتدار رکھتا ہے۔

(۳-۵) تین ہارمون جو جنسی غدودوں کی فعلیت کی تنظیم کرتے

ہیں۔ ان کو "گوئیڈو ٹروفینز" کہتے ہیں۔ چھٹا ہارمون، جو جسم کی طبی بڑھوتری اور نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اور تمام جسمانی اعضا پر اثر انداز ہوتا ہے، اُسے ہارمون بالیدگی کہتے ہیں۔ اگر کسی بالغ انسان میں یہ ہارمون بالیدگی غیر معمولی طور پر زیادہ پیدا ہو جائے تو اس کے

جسم کی ہڈیاں، بالخصوص ہاتھ پاؤں (جوارح) اور چہرے کی ہڈیاں بعد کے طور پر بڑھ جاتی ہیں، اور نرم بافتوں (بالخصوص ہاتھ پاؤں اور چہرے کی ساختوں) کی بڑھوتری بھی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ جس سے مریض کا جسم بالکل بھدا اور کریمہ نظر آتا ہے۔ بالغوں کی ایسی زیادہ اور بے قاعدہ بالیدگی جسم ایک مرضی حالت ہے جسے "ایکرومیگلی" (ACROMEGALY) یا کبرا الجوارح (ہاتھ پاؤں کا بڑا اور موٹا ہو جانا) کہتے ہیں۔ اگر بچپن میں یہ ہارمون بالیدگی غیر معمولی زیادتی کے ساتھ پیدا ہوتا رہے تو بچہ کے بدن کے تمام حصے باقاعدگی اور یکسانیت کے ساتھ بے حد بڑھ کر اس کا قد و قامت "دیو پیکہ" ہو جاتا ہے اس

مرضی حالت کو "جائے گیا نٹرم" یا عفریتیت کہتے ہیں۔ حیوانی تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اگر غده نخامیہ کے اگلے حصے کو کاٹ کر نکال دیا جائے۔ تو جانور چند روز میں مر جاتا ہے، لیکن اگر مرچ پھلے حصے کو نکال دیا جائے تو جانور زندہ رہتا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگلا حصہ بقائے حیات کے لیے نہایت اہم اور ضروری ہے۔

(۲) پچھلا حصہ تشریح اور افعال کے لحاظ سے اگلے حصے سے بالکل

مختلف ہوتا ہے۔ اس پچھلے حصے سے ایک ایسی چیز پیدا ہوتی ہے جو پیشاب کی مقدار کو منظم رکھتی ہے۔ (تجربات سے اندازہ کیا گیا ہے کہ پیشاب کی مقدار کو منظم رکھنے والی اس چیز کا افزاد دماغ کے بعض خاص رقبوں کے زیر اقتدار ہوتا ہے) پھیکی ذیابیطس۔

(DIABETES INSIPIDUS) کی بیماری میں مریض کو بہت زیادہ پیاس لگتی ہے، وہ بہت زیادہ پانی پیتا ہے اور پھر بھی اس کی پیاس نہیں بجھتی، اور پیشاب بھی اُسے بہت ہی زیادہ ہوتا ہے۔ (لیکن ذیابیطس شکر کی یا میٹھی ذیابیطس کے برعکس اس کے پیشاب میں شکر خارج نہیں ہوتی۔ پھیکی ذیابیطس غیر شکر کی ہوتی ہے، اسے یاد رکھنا چاہیے)

جب پھیکی ذیابیطس کے مریضوں کے غدِ نخامیہ کا امتحان کیا گیا تو بعض حالتوں میں غدِ نخامیہ کا پچھلا حصہ ناقص یا کم و بیش تباہ شدہ پایا گیا۔ بعض دوسری حالتوں میں دماغ کے متاثرہ جداگانہ رقبے جو نخامیہ کے پچھلے حصے سے متصل تھے، ان میں مضرت یا خرابی پائی گئی۔

جب پھیکی ذیابیطس کے مریضوں کو نخامیہ کے پچھلے حصے کا خلاصہ (پچکارے) کے ذریعہ سے، دیا گیا تو ان کی تمام مرضی علامات میں فوری تخفیف پائی گئی، پیاس کی شدت کم ہو گئی، پیشاب کم آنے لگا۔ اس کے برعکس جب بچہ باقی چوہوں میں نخامیہ کے پچھلے حصے کو کاٹ کر نکال دیا گیا یا تباہ کر دیا گیا، تو ان چوہوں میں پھیکی ذیابیطس کی علامات پیدا ہو گئیں۔ اسی طرح جب چوہوں کے بعض متصلہ دماغی رقبے تباہ کر دیے گئے تو ان میں بھی پھیکی ذیابیطس پیدا ہو گئی (اس سے ثابت ہو گیا کہ پیشاب کی مقدار کو منظم رکھنے والی شے کا افراز جو پچھلے حصے سے ہوتا ہے، وہ انھیں دماغی رقبوں کے زیرِ اقتدار ہی مزید برآں، غدِ نخامیہ کے پچھلے حصے کے خلاصہ میں دُور اور اہم اجزاء یا کییمیائی مرکبات موجود ہوتے ہیں:

ایک پٹریسین (PITRESSIN) جو پھیکی ذیابیطس کی علامت کو دور کرنے میں نہایت قوی اثر رکھتی ہے۔

دوسرا مرکب پٹوسین (PITOCIN) جو رحم کو سکیر بنا دے اور زچگی کے درد پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

خلاصہ: مجموعی حیثیت سے غدِ نخامیہ جسم کی بالیدگی اور نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اگر اس کے رس میں کمی ہو جاتی ہو تو جسم چھوٹے قد کا رہ جاتا ہے، اور اگر رس میں زیادتی ہو جائے تو جسم بڑا اور بھڑا ہو جاتا ہے۔ جب انسان میں غدِ نخامیہ کا نشوونما رک جاتا ہے، تو جسمانی اور عقلی ترقی مسدود ہو کر طفلانہ حالت (تقصیر)۔

پیدا ہو جاتی ہے، جس میں تناسلی نشوونما بھی ناقص یا مسدود ہو جاتا ہے اور جسم میں چربی زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے اور پھیکی (بے شکر) پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے، وغیرہ۔

بقیہ ص ۱۴
"نمیر کی نسبت ڈاکٹر عزیز اشرف سے ہوئی، وہ تمھارے ہی دو اخوان میں تو مطلب کرتے ہیں۔"

"نادرہ کا اس وقت حال یہ تھا کہ جیسے وہ ایک بڑی ادنیٰ اور دھلوان چٹان پر سے پھسل کر تیزی کے ساتھ نیچے گر رہی ہو۔ ڈاکٹر عزیز اشرف کا نام سنتے ہی اسے ایسا معلوم ہوا جیسے کسی نے اسے اس چٹان سے اٹھا کر پٹنگ یرینج دیا ہو کہنے لگی، "مبارک ہو، خدائے بہت اچھا داماد دیا ہو! اور خاندان بھی بہت اچھا ہو۔ نکاح کب ہو؟"

"رج الاول کے شروع ہی میں ارادہ ہی۔ بھائی جان لاہور آئے ہوئے ہیں ان کے واپس جانے سے پہلے ہی یہ فرض ادا ہو جانا چاہیے۔ پروسوں میر نے ڈاکٹر صاحب کو خط لکھ کر بلا یا تھا مگر وہ آئے نہیں، تاہم فرصت نہ ملی ہو۔ آج پھر آدمی بھیجا ہے۔"

"اتنے ہی میں نمیر کی نظر ایک لفافہ پر پڑی جو نادرہ کے تنیکہ کے بچے سے جھانک رہا تھا، اس نے پہچان لیا۔ کہنے لگی، "میر خط تو شاید وہ رکھا ہی، ذرا اٹھائیے گا۔" نادرہ نے اسے خط دیتے ہوئے کہا کہ "ان کی جیب سے گر پڑا تھا، اچھا یہ تمھارا خط ہو"۔ میر نے وہ خط نادرہ سے مانگ لیا اور کہنے لگی، "دیکھیے ماں! میں کہہ رہی تھی کہ ڈاکٹر صاحب کو خط نہیں ملا ہے، ورنہ وہ ضرور آتے۔"

تھوڑے دیر بعد دولوں ماں بیٹی اپنے گھر چلی گئیں۔ سہ پہر کو جب نمیر کے ہاں کا مسلمان ڈاکٹر اشرف کو بلانے آیا تو اس خط کا بھی ذکر نکلا۔ میں نے کہا، "آپ کا ایک خط میری ایجن کی جیب میں پڑا رہ گیا، پرسوں کوئی دے گیا تھا۔ میں آپ کو دینا بھول گیا تھا، ابھی منگائے دیتا ہوں۔" یہ کہہ کر میں نے گھر آدمی بھیجا کہ پرسوں جو ایجن میں بیٹھے ہوئے تھا اس کی جیب میں ایک خط پڑا ہوا ہے، وہ بھیج دیجیے۔ آدمی جواب لایا، "جن کا خط تھا وہ لے گئے۔" "ہائیں! جن کا خط تھا وہ لے گئے، کیا مطلب؟"

میں سخت حیرت کے عالم میں سوچنے لگا، مگر کچھ سمجھ میں نہیں آیا، کیوں کہ دور دور تک ان واقعات کی طرف خیال نہ جاسکا۔ رات کو گھر پہنچا تو خلاف معمول نادرہ کو بہت خوش و خرم حالت میں اپنا منتظر پایا کھانا کھانے کے بعد جب بات چلی تو اعزاز ہوا کہ "مٹاپا اپنے دامن میں کیسے کیسے کرشمے رکھتا ہے؟"

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کبڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہیے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نگوین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



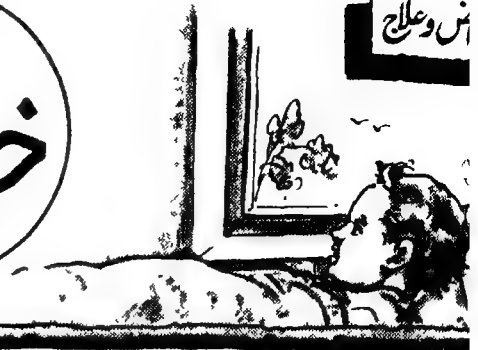
ہمدرد منجن

مسکراہٹ پرکشش اور دانتوں میں پٹے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور



حکیم مولوی عطاء الرحمن صاحب



موجود ہوتے ہیں لیکن وہ خود مریض نہیں ہوتے۔ ایسی صورت میں تعدی کے سرچشمہ کو معلوم کرنا بہت دشوار ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا کوئی آدمی کسی ذیری میں کام کرتا ہو تو اس کے ذریعہ دودھ میں جراثیم داخل ہو سکتے ہیں۔ صرف دودھ اگر مرض پھیلانے کا ذریعہ ہو تو آسانی سے سرچشمہ کا سراغ لگایا جاسکتا ہے۔

جب بچے کو خناق کی چھت لگ جاتی ہو تو شروع ہی میں بچہ بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم ہوتا۔ صرف گلے میں معمولی خراش اور کان سے محسوس ہوتی ہے۔ بہت سی صورتوں میں ایسے بچوں کو بستر پر نہیں لٹایا جاتا بلکہ وہ گھومتے پھرتے ہیں۔ اور مرض کا پتہ چلنے سے پیشتر یا ڈاکٹر کو دکھلانے سے پہلے وہ دوسرے مستعد افراد کو بھی بیماری میں مبتلا کر سکتے ہیں اور ان کی ناک اور حلق کی رطوبات سے اشیاء دکھانا یا دودھ بھی جراثیم آلود ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بلی میں بھی خناق کے جراثیم ہوتے ہیں۔

خناق مختلف شکلوں میں رونما ہوتا ہے۔ حلقوی شکل میں تشخص سب سے زیادہ آسان ہوتا ہے، کیوں کہ گلے کی خراش اور غشائے مخاطی کی بھوری رنگت سے آسانی سے مرض پہچانا جاسکتا ہے، ناک کے استر کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ خناق کی ابتدائی علامات کو خفیف ہونے کی وجہ سے اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور چوں کہ یہ مرض بہت کم ہوتا ہے، اس لیے بھی اس کی طرف دھیان نہیں جاتا۔ خناق دو سال سے کم عمر بچوں کو بہت کم ہوتا ہے، لیکن اس عمر میں سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس کی تشخيص بہت مشکل ہوتی ہے، کیوں کہ یہ خناق کا ذب کے بالکل مشابہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں

دہشت ناک خناق اب دیکھنے میں شاذ و نادر ہی آتا ہے البتہ اس میں اس سے مناعت پیدا کرنے کی بحث ابھی تک جاری ہے۔ خناق بہت زیادہ متعدی مرض نہیں ہے۔ ابھی حال میں جلدی ان سے معلوم ہوا کہ تین ماہ سے کم عمر بچوں میں صرف پندرہ فی صد خناق سے غیر محفوظ ہوتے ہیں لیکن چھ سے بارہ برس تک کی عمر کے ہیں ساٹھ فی صد بچے خناق سے محفوظ نہیں ہوتے۔ اگر چھت موجود ایک سے دو سال تک کی عمر کے بچے مرض میں مبتلا ہونے کی سبب زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں، کیوں کہ اس عمر میں ستر فی صد بچوں میں مناعت نہیں ہوتی۔ اس کے بعد خناق میں مبتلا ہونے کی استعداد لگ جاتی ہے اور بیس برس کی عمر میں صرف بارہ فی صد میں مبتلائے مرض کی استعداد باقی رہ جاتی ہے۔ جو لوگ ایک مرتبہ مرض میں مبتلا ہو چکے ان میں سے بھی تین سے لے کر آٹھ افراد میں پھر مبتلائے مرض ہو جانے استعداد موجود ہوتی ہے۔

بچے کی پیدائش کے تین ماہ بعد ہی مانع سمیت انجکشن لگوا دینا سب ہی کیوں کہ کافی تعداد میں اجسام دفعہ کے پیدا ہونے میں چھ ماہ دیر لگ جاتا ہے۔ مانع سمیت انجکشن لگوانے کے لیے اطراف میں خناق ہائے پھیل جانے کا انتظار مناسب نہیں ہے۔ بلا ضرورت سہی ادویہ کے استعمال کی بھر مار مناسب نہیں۔ لیکن انجکشن کی جن دواؤں کا بدل ابھی لازم نہیں ہوا ہے، ان میں انجکشن سے گریز نہیں کرنا چاہیے۔

ایسے لوگ ہر وقت ہمارے گرد و پیش رہتے ہیں جن میں خناق جراثیم موجود ہوتے ہیں، اگرچہ یہ لوگ خناق کے مرض کے برابر تعدی نہیں پھیلاتے۔ بہت سے لوگوں کی ناک اور گلے میں خناق کے جراثیم

کافی مقدار میں پینے کی چیزوں اور دیگر حفاظتی تدابیر کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر غشائے بڑھ کر ہوا کی نالی کو بند کر دیا ہو تو ہوا کے لیے عملِ جراحی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مرض سے خجھر کے ٹھیکہ بچے قصبۃ الریہ میں سوراخ کر کے اس میں ٹیوب رکھ دیا جاتا ہے۔ ٹیوب کو حسب ضرورت بلغم سے صاف کرتے رہنا چاہیے۔

جب تک ناک اور گلے کی رطوبتوں کا امتحان کر کے یہ معلوم کر لیا جائے کہ اب مرض کے جراثیم باقی نہیں ہیں۔ مریض کو تنہا رکھنا چاہیے۔ قوتِ مناعت پیدا کرنے کے لیے مضاد سمیت تین انجکشن ایک ایک ماہ کے فاصلے سے دیئے جاتے ہیں۔ یہ عمل پیدائش کے تین ماہ بعد ہی شروع کر دینا چاہیے۔ اس کی امداد کے لیے ایک سال بعد پھر انجکشن لگوانا چاہیے اور بلوغ تک پہنچنے سے پہلے ہر دس تیرے سال انجکشن لگوانا چاہیے۔ کزاز، کالی کھانسی اور خناق تینوں مرضوں کی مضاد سمیت سیرم ملا کر بھی انجکشن کیا جاتا ہے۔ یہ انجکشن بھی ایک ایک ماہ کے فاصلے سے لگائے جاتے ہیں۔

اس مرض میں دہلی کے اطباء کا معمول یہ ہے کہ شروع مرض پر جڈا رخطائی کو آبِ مکھن میں گھس کر گلے پر لپکراتے ہیں اور عابِ اسپخول ایک تولہ کو آبِ کشنیزہ ۱۵ تولہ میں ملا کر غرغہ کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ کبھی گلاب ۲ عدد کو کنار ۲ عدد کو مازج عدس مسلم کشنیزہ ۱ مکھو حنک ہر ایک، ماشہ کو تین پاؤ پانی میں خوب جوش دے کر کھانا کر کے غرغہ کراتے ہیں۔ جب مرض ایک حالت پر ٹھہر جائے تو یا نہ اسی نسخہ میں مغز فلوس ۲ تولہ کا اضافہ کر دیتے ہیں یا صرف مغز فلوس خیار شنبہ ۲ تولہ ڈیڑھ پاؤ گائے کے بالائی گرفتہ دودھ میں جوش دے کر غرغہ کراتے ہیں۔

اگر مریض قوی ہو اور بدن میں خون کثرت سے ہو تو سرد و فصد بہت مفید ہوتی ہے درنہ گردوں پر دو روز تک جو نکلیں لگوائیں یا زیر زبان کی رگ کی فصد کھولیں۔ پینے کے لیے حسب ذیل نسخہ دیں:

لعاب بہدان ۳ ماشہ، شیرہ عناب، دانہ، شیرہ مغز تخم کہ شیریں ۶ ماشہ، عرق مکھ، عرق گاؤ زبان ۶-۶ تولے میں کال (بانی ص ۷۷ پر)

اس کے جراثیم غشاء مخاطی یا جلد کے کسی بھی حصہ پر حملہ کر سکتے ہیں۔ مستعد افراد میں خناق کی سمیت کے اثر کرنے میں تین سے لے کر پانچ دن بعد اس کی علامات نمایاں ہوتی ہیں، لیکن ابتدا ہی میں مرض کی شناخت بہت ضروری ہوتی ہے۔ مرض کی شناخت جتنی دیر میں ہوتی ہے، اسی قدر زیادہ پیچیدگیاں پیدا ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے اور خناق کی سمیت غشاء مخاطی سے گزر کر بافتوں تک پھیل جاتی ہے اور جن عضلات پر اس کا اثر ہوتا ہے وہ کمزور ہو جاتے ہیں، اور سمیت کا بڑا حصہ خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

قلب کے عضلات اور مآؤف عضلہ کے اعصاب کو نقصان پہنچ جانے کا شدید احتمال ہوتا ہے۔ اگر علاج ابتدائے مرض ہی سے شروع کر دیا جائے تو بھی عضلات کی کمزوری تو رفع ہو جاتی ہے لیکن قلب کو جو نقصان پہنچ جاتا ہے وہ اکثر ناقابلِ تلافی ہوتا ہے۔

خناق کے علاج میں مضاد سمیت دوا دی جاتی ہے تاکہ سمیت مرض بے اثر ہو جائے۔ اس کے دینے کا طریقہ اور دوا کی مقدار کو مریض کی حالت دیکھ کر متعین کیا جاتا ہے۔ بہت سی مضاد سمیت دوائیں گھوڑے کے مصل (سیرم) سے تیار کی جاتی ہیں لیکن گھوڑے کی سیرم دینے سے پہلے مریض کی حساسیت کا امتحان ضروری ہے۔ چونکہ گھوڑے کی سیرم برداشت نہیں کر سکتے، ان کے لئے اب بیڑاؤ بکری کی سیرم سے تیار کی ہوئی دوا بھی ملتی ہے۔

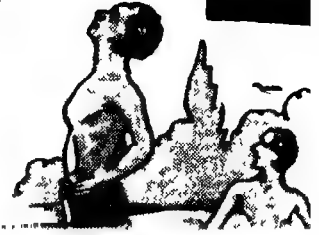
یہ بات ہر وقت پیش نظر رہنی چاہیے کہ دوا کی بڑی مقدار اگر تاخیر سے دی گئی تو جو نقصان پہنچ چکا ہوگا، اس کی تلافی ممکن نہیں ہو سکے گی۔ مرض کا شبہ ہونے کی صورت میں گلے کی رطوبت کا امتحان کیا جاتا ہے لیکن مضاد سمیت دوا زراعت کی رپورٹ کے انتظار کے بغیر دے دی جانی چاہیے۔

اس مرض میں مریض کو آرام دینا انتہائی ضروری ہے۔ ایسی کوئی بات نہیں کرنا چاہیے جس سے قلب پر بار پڑے۔ قبض کو رفع کرنے کی دوا سے بھی قلب پر بار پڑ سکتا ہے۔ اگر ضرورت پیش آئے تو خفیف ملینات یا انیما سے کام لینا چاہیے۔

مریض کو ہوادار کرے میں تنہا رکھنا چاہیے۔ اچھی غذا،

تنفسی ورزشیں

موسیو محمد اقبال حسین



بہت بڑا دخل ہو۔ آب دیکھتے ہیں کہ جب ہم گہرے گہرے سانس لیتے ہیں تو ابنا نظر آتا ہے جیسے کہ سانس ہمارے پیٹ میں آ رہا ہو، ہر نفس کے ساتھ پیٹ اندر و باہر ہوتا ہے۔ یہ اسی دلیا فراخا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حالانکہ سانس محض پیٹ پر ہی نہیں رہتا ہے، پیٹ میں بہن آتا۔ پہاڑی آسن کی حالت میں جو گہرے گہرے سانس لیے جاتے ہیں، ان سے فقط یہی ایک فائدہ نہیں ہوگا کہ پیٹ بڑھ جائے گا، بلکہ اس سے شکی اعضا کا مساج بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کی تندرستی بھی بحال ہو جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ ٹانگ کے اوپر ٹانگ چڑھا کر اس طرح بیٹھ جائیے جیسا کہ اس آسن کی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اگر بالکل اسی طریق پر نہ بیٹھا جاسکے، تو سیدھے سادے طریقے سے آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے اور دونوں بازوؤں کو سر کے دونوں طرف کاٹوں اور سر سے چھوٹے ہوئے اوپر اٹھائیے اور مستقبل میں کو آپس میں ملا لیجیے جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس نشست میں بیٹھ جانے کے بعد اپنے جسم کو ہاتھوں کے ذریعہ اوپر کی طرف کھینچیے اور اپنے جسم کو خوب اچھی طرح تنالیجیے اور اسے برابر قائم رکھیے۔



سانس لینے کا طریقہ اس میں نہایت اہم ہے۔ سانس اتنا گہرا ہونا چاہیے کہ شکم کے اعضا اور عضلات اچھی طرح متاثر ہوں۔ آہستہ آہستہ سانس اندر لیتے جائیے اس طرح کہ اس کے ساتھ ہی سینہ پھولنے لگے اور پیٹ اندر کی جانب دھنسنے لگے اور جیسے ہی آہستہ آہستہ آپ سانس باہر نکالیں دیے ہی پیٹ اوپر کی جانب اٹھ چلا آئے۔ یہ خیال ہے کہ سانس لیتے وقت آپ کا جسم آگے کی طرف نہ جھک جائے۔ یہ آسن شروع میں دس نفس تک قائم رکھا جائے اور رفتہ رفتہ جیسے جیسے شق ہوتی جاتی ہے اسے دس تا تیس نفس تک لگائیے۔ یہ واضح رہے کہ نفس جب بھی ہتھال کی جائے گا، اس سے سانس اندر لینا اور باہر نکالنا مار دوں گا۔ گو اب دس نفس سے مراد یہ ہونی کہ دس مرتبہ تک سانس اندر لیا جائے اور دس مرتبہ باہر نکالا جائے۔

جسمانی ورزشوں میں تنفس کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے جیسا کہ ورزش کے ہر کوئی میں کچھ نہ کچھ ورزشیں گہرے گہرے سانس لینے سے متعلق ہوتی ہیں۔ اگر ہمارے پھیپھڑوں میں تنفس کے ذریعہ تازہ ہوا اچھی طرح نہ آجائے، تو فائدہ کے بجائے نقصان ہو جائے گا۔ اسی لیے ہمیشہ تازہ ہوا میں ورزش کرنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ ہمدرد صحت کے ورزشی اس سے پہلے بھی کئی بار تنفس کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے۔ گہرے گہرے سانس لینے کی کچھ ورزشیں بھی بتائی گئی ہیں۔ مگر جو کہ عام طور پر لوگ اسے اہمیت نہیں دیتے۔ اسے ضرورت ہو کہ تقریباً سال میں ایک مرتبہ تو ضرور بے گہرے سانس لینے کی اہمیت کو واضح کر دیا جائے اور یہ متعلق کوئی نہ کوئی نئی قسم کی ورزش، بتادی جائے تاکہ یہ سہولت و مذاق کے مطابق ان میں سے جسے چاہیں لیں۔ اس اشارہ میں تنفس کی ایک نئی ورزش دی

آہ۔ ہر ورزش تنفس کی یوگا ورزشوں سے بہت حد تک ملتی جلتی ہو لیکن بالکل فرق اچھا خاصا ہیئت تقریباً وہی ہو جو یوگا میں ہو لیکن اس میں ہاتھ سر سے اوپر لے جا کر پہاڑ کی چوٹی سی بنادی جاتی ہے چنانچہ اسی سے ہم اس کا نام پہاڑی آسن MOUNTAIN POSE دیتے ہیں۔ تنفسی ورزش کا پہاڑی آسن۔ اس میں تنفس کی ایک مخصوص سسکائی ہوتی ہے۔ روزمرہ اور معمولاً جو ہم سانس لیتے ہیں، اس میں تنفس لبر نہیں ہوتا، سانس پھیپھڑوں کے بالائی حصوں ہی میں سے ہو کر واپس تازہ پھیپھڑے کی پوری ہوائی نالیاں اور خلیات متاثر نہیں ہوتے۔ عام سے انگریزی میں ڈیافراگم DIAPHRAGM کہتے ہیں۔ ایک عضلاتی حصہ کو شکم سے جدا کرتی ہے۔ ہمارے تنفس کے نظام میں دلیا فراخا کو

اپنے بچے کو
پہچانے!



بچے بڑے حساس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔
جن گھروں میں ذہنی سکھ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔
آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔
اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نو نہال دیکھتے ہوئے سے بیمار لوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



ہر موسم میں
یکساں طور پر مفید

نو نہال

بچوں کی صحت کا محافظ

نو نہال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
قبض، بدھمی، ہمارہ، دودھ ڈالنا، دست و جمش، دانت کاٹنا، منکرا اور تلی کا بڑھنا،
بند میں چوکیا، مسہ آنا اور مال ہسا، چنولے اور کیرے، پیاس کی شدت۔
(مقررہ خوراک تین گنا پانی میں ملا کر بھی دی جا سکتی ہے)

بمردرد دواخانہ (وقت) پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پٹنہ



شادمانی

بخشتا ہے دل کو تو ایسا سرورِ دل شکن
قالب بے روح رہ جاتا ہے صندوقِ بدن
کاسدِ فہم و فراست حاسدِ ناموسِ عقل
تیرا بازاروں میں چرچا، مخفلوں میں تیرا دخل
حافظہ جھلسا ہوا تجھ سے، جگر تجھ سے خراب
ہوش کے ٹانکے ہلا دیتا ہے تیرا التھاب
عارضِ گلنار کی سُرخی اڑا دیتا ہے تو
تیرے متوالوں کا اکثر خشک دیکھا ہے لہو
تیری صحت سوزیوں پر ہاتھ ملتا ہے شباب
رفتہ رفتہ شمع کے مانند جلتا ہے شباب
مست رہتے ہیں ترے شیدا کبھی تیرے مست بھی
کھل نہیں سکتا کسی پر تیری دم سازی کا راز
تیری کاہش پا نہیں سکتی نگاہ امتیاز

جب خرد سے دوستی کرتا ہے تیرا التفات

وگمگاتے ہیں استقلال کے پائے ثبات



اسکندھ :

سوال : اسکندھ جس کا انگریزی نام دوہا نیا ہو، یہ بونی کس کام آتی ہو، تحریر فرمائیے۔
(خلیل الرحمن بھٹی - گوجر خاں)



جواب : غالباً یہ وہی تھے ہیں جسے عرف عام میں مہاسے کہا جاتا ہے۔ یقیناً یہ بڑی تکلیف دہ چیز ہو۔ آپ سب سے پہلے اپنی غذا میں سے سرخ مچھیں اور گرم مسالے کم کر دیجیے۔ گوشت کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ کوشش کیجیے کہ قبض نہ ہونے پائے۔ دوا کے طور پر صبح گل مندی ۳ ماشہ گلغندہ آفتابی ۲ تولے پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا کیجیے۔ رات کو سوتے وقت جو ہر نوشادر ۲ رتی تازہ پانی کے ساتھ کھانا شروع کیجیے کافی دنوں تک ایسا کرنے سے فائدہ ہو جائے گا۔ دانوں پر لگانے کے لیے کوئی اچھا سا مرہم بازار سے لے لیجیے مثلاً ہمدرد مرہم۔ صرف گلیرین بھی فائدہ مند ہو۔ سفیدہ کا شغری ایک تولہ عرق گلاب ۱۵ تولے ملا کر لوشن سا بنا لیجیے اور اسے دانوں پر لگائیے۔ یہ بھی بڑے فائدے کی چیز ہو۔

پانی زیادہ پینا مضر صحت ؟

سوال ۱ : ایک انسان کو کتنا پانی روزانہ پینا چاہیے زیادہ پانی پینا صحت کے لیے مفید ہو یا مضر ؟

سوال ۲ : اگر دودھ میں تھوڑا سا تہوہ یا چائے ملا دی جائے تو کیا اس سے دودھ کی افادیت برقرار رہتی ہو ؟

طلعت پروین



جواب : اسکندھ کے پتے اور جڑ دونوں کام آتے ہیں۔ پتے ہر قسم کی سوچن کو دور کرتے ہیں۔ پتوں پر کوئی تیل چڑھ کر باندھ دینے سے سوچن اتر جاتی ہو اور درد بھی دور ہو جاتا ہو۔ اسکندھ کی جڑ بدن کو قوت دیتی ہو جڑوں کے درد اور کمر کے درد کو دور کرتی ہو۔ جڑ کا سفوف بنالیا جاتا ہو۔ ۳ ماشہ سفوف اور تین ماشہ کھانڈ ملا کر دودھ کے ساتھ پھانکنا کافی ہو۔ ۲۰-۲۵ دن مسلسل استعمال کر لینا چاہیے۔ جڑ کا جوشاندہ بھی انھیں فائدے کے لیے استعمال کیا جاتا ہو۔

بعض لوگ سفوف اسکندھ کو قیام محل کے لیے بھی مفید و معین بتاتے ہیں۔ مگر فیملی پلاننگ کے اس دور میں معین محل تدابیر بتانے سے گریز کرنا ہی اچھا ہو۔

مہاسے :

سوال : میرے چہرے پر بہت سے بدنما داغ ہیں جو خطرناک صورت اختیار کر گئے ہیں۔ چہرے کا ستیاناس ہو گیا ہو۔ اس کا علاج بتائیے۔
(مس رخصانہ میر پور خاص)



جواب ۱: پانی کے بارے میں یقینی طور پر نہیں کہا جاسکتا کہ روزانہ کتنا پینا چاہیے۔ ہر شخص کا اپنا مزاج ہوتا ہے اور پھر ہر شخص کی اپنی ذاتی ضرورتیں ہوتی ہیں۔ سیدھی سادھی بات تو یہ ہو کہ جب دل ملنے لگے پانی پینا چاہیے۔ دل پانی جب ہی مانگتا ہے جب جسم طلب کرتا ہے۔ آپ جانتی ہیں کہ اگر کوئی شخص جسمانی محنت زیادہ کرتا ہو تو اسے پانی کی ضرورت اس شخص کے مقابلے میں زیادہ ہوگی کہ جو آرام سے رات دن لیٹا بیٹھا رہتا ہو۔ زیادہ پانی پینے سے بظاہر تو کوئی خرابی پیدا ہونے کا امکان نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہضم ذرا خراب ہو جائے یا یہ کہ ذرا سوجنا پڑ جائے۔

جواب ۲: آخر یہ کیا ضروری ہو کہ اچھے خاصے دودھ کو چائے یا تہوہ سے آمودہ کیا جائے۔ میں چائے کا شذر سے مخالف نہیں ہوں۔ لیکن میں یہ ماننے کے لیے تیار نہیں کہ چائے بالکل ہی بے ضرر ہے۔ یہی حال تہوہ کا ہے۔ دودھ میں ذرا سی چائے تہوہ ملا دینے سے دودھ کی افادیت پر نظر ہو کر کوئی اثر تو نہیں پڑے گا، ذائقہ ضرور خراب ہو جائے گا۔

کراچی کی آب و ہوا۔

سوال: کراچی کی آب و ہوا کیسی آب و ہوا ہے یہاں ہر کس واکس کی صحت روز بروز گرتی جا رہی ہو حتیٰ کہ معصوم بچے جن پر کسی قسم کی بد افعالوں کا الزام نہیں لگایا جاسکتا کہہ لائے جارہے ہیں۔ خون کی کمی کی زبردست وبا پھیل رہی ہو اس سلسلے میں کیا کرنا چاہیے۔ کس قسم کی غذائیں یہاں کے لیے موزوں ہیں۔ کیا یہ صحیح ہو کہ کراچی کی آب و ہوا میں شراب فائدہ مند ہوگی؟ (ایک خریدار)

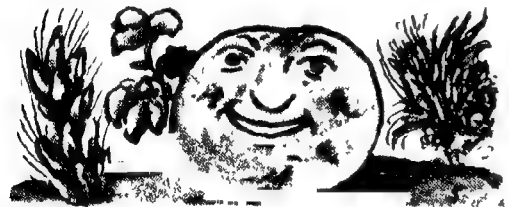


جواب: کراچی کی آب و ہوا کے بارے میں بڑی بڑی داستانیں لوگوں کی زبانوں پر ہیں۔ آخر ان داستانوں کا انجام یہ ہوا کہ اچھا خاصہ دارالحدیث کراچی سے راولپنڈی چلا گیا! اگر تیکر کراچی میں نہیں ہو تو کراچی میں پانی نہیں پایا جاتا۔ ہوا آپ جانتے ہیں کہ سائبریا سے ہوتی کوئٹہ کھڑی چھٹی کراچی آتی ہو۔ ہوا بھی کراچی کی نہیں رہی۔ ۱۔ میں کیا کیفیت بیان کر رہا۔ طبی اعتبار سے میری رائے یہ ہو کہ ایسی آب و ہوا میں ورزش کو معمول بنانا چاہیے۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے اور کسی کی زندگی گزارتے ہیں۔ کراچی میں وہ شاید ہی صحت مند رہتے ہوں۔ مجھے اس سے اتفاق نہیں ہو کہ یہاں خراب ضروری ہو۔

آلو کی غذائی افادیت

سوال: آج کل آلو کو بہت اہمیت دی جاتی ہو۔ اور اہل پاکستان کو یہ مشورہ دیا جا رہا ہو کہ وہ اپنی غذا میں محض گیہوں ہی کو اہمیت نہ دیں بلکہ آلو کو بھی زیادہ استعمال کیا کریں، کہ آلو بڑی حد تک گیہوں کی ہی غذا ہے درہتار ہو۔ یہ اور اسی قسم کی باتیں آلو کے متعلق کہی جا رہی ہیں۔ براہ کرم آپ ہمدرد صحت میں آلو کی غذائی افادیت پر مختصر روشنی ڈالیں۔

(۱۔ تمیز الدین خاں موزیز سکھر ۲۔ عبدالواحد بھٹان ۳۔ سلیم ہاشمی)



جواب: آلو، غذائی افادیت کے لحاظ سے بلاشبہ ایک قیمتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں تیزابیت کے بجائے قلویت (کھار پن) پیدا ہوتی ہو، اس لیے کہ اس میں قدرے کیلسیم، فاسفورس، فولاد اور تانبا پایا جاتا ہو۔ آلو سے ان معدنی نمکیات کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے چھلکے سمیت پکا جائے۔ جہاں تک حیاتین کا تعلق ہے، آلو میں حیاتین سی تو کافی پایا جاتا ہے لیکن وٹامن اے، بی اور ڈی تقوڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ کہنا کہ آلو غذائی افادیت کے لحاظ سے گیہوں کے ہم پل ہو، صحیح نہیں ہو۔ خالص گیہوں کا آٹا، جسے پھانا نہ جائے اور

جامل ہوگی اور آپ ٹھنڈے اور پٹکے بھی رہیں گے گرمی میں دودھ سے زیادہ ٹھوس غذا نہیں کھانی چاہیے۔ اور ناشتہ بھی صبح سویرے ہی کرنا چاہیے، مشروبات بہت زیادہ ٹھنڈے نہ پیے جائیں۔ اور ٹھنڈے ہوں، تو گھونٹ گھونٹ کر کے پیے جائیں۔

کھانے کے بعد غنودگی

سوال: کھانے کے بعد مجھے غنودگی سی آنے لگتی ہے۔ میری خواہش ہو کہ میں چست رہوں اور غنودگی کی کیفیت مجھ پر طاری نہ ہو۔ کیا آ کوئی مشورہ دے سکتے ہیں۔ (سالم جان۔ پشاور)



جواب: کھانا کھانے کے فوراً بعد دماغ سست سا پڑ جاتا ہمارے نزدیک تو یہ کوئی مرض نہیں ہے۔ بلکہ ایسا ہونا ایک طبعی بات ہے۔ اس لیے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ ہر کھانے کے بعد ابک گے تک کوئی سخت جسمانی و دماغی کام نہ کیا جائے۔ اگر کھانے میرے ذیل چند ہدایات کو ملحوظ رکھا جائے، تو کھانے کے بعد غنودگی کی کیفیت بھی آپ کو زیادہ نہ سسائے گی۔

سب سے پہلے تو آپ کھانے میں سالن یا ترکاریوں کا زیادہ تنوع نہ رکھیے۔ یعنی ایک وقت کے کھانے میں ایک یا زیادہ زیادہ دو قسم کے کھانے ہونے چاہئیں۔ تاکہ نظام ہضم پر مختلف چیزوں کو بیک وقت ہضم کرنے کا بار نہ پڑے۔

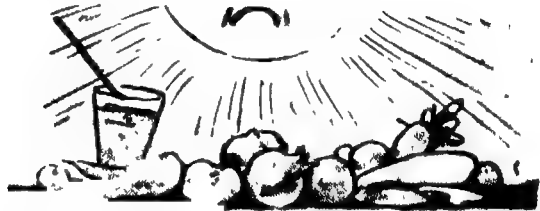
دوسرے یہ کہ کھانا خوب چبا کر کھایا جائے، اور پانی یا کوئی مشروب کھانے کے دوران یا فوراً بعد نہ استعمال کیا جائے کہ اس بھی معدے کا ہضم سست پڑ جاتا ہے۔

تیسرے یہ کہ اگر کھانے کے وقت کوئی غیر معمولی دماغی پریز یا نکل لاتی ہو، تو اس وقت غذائیت ہلکی کھائی جائے۔ جیسے د ذہل روٹی، پھلوں کا رس وغیرہ۔

وہ خراس یا پن بچی کا پسا ہوا ہو، اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے آلو سے کہیں زیادہ قیمتی ہے۔ لیکن چوں کہ ایسا آٹا بھی ہمیں میسر آنا مشکل ہے، اس لیے آلو کے استعمال سے ہم اپنی غذائی کمی کو بڑی حد تک پورا کر سکتے ہیں۔

موسم گرما کی غذائیں

سوال: میں منوں ہوں گا اگر آپ موسم گرما کی غذاؤں کے متعلق اپنے موقر رسالہ ہمدرد صحت میں کچھ مختصر سے اشارات فرمادیں گے۔ تیز الدین خاں۔ لاہور



جواب: شدید موسم گرما میں جب کہ انسان پینے میں شراہور ہو جاتا ہے۔ اس کے جسم سے بعض حیاتی و معدنی نمکیات بڑی مقدار میں خارج ہو جاتے ہیں، ایسے موسم میں ضروری ہے کہ غذا ایسی ہونی چاہیے جس میں حیاتی و معدنی نمکیات کافی پائے جاتے ہوں۔ اگر کوئی شخص اس امر کا اہتمام کرے کہ وہ روزمرہ سبزیاں، ترکاریاں اور پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کرے، تو اس کے جسم میں یہ دونوں اہم اجزاء غذا اچھی خاصی مقدار میں پہنچ جائیں گے مددغنی اجزاء گرمیوں میں کم استعمال کیے جائیں۔ زیادہ گرم چیزوں کا استعمال بھی اس موسم میں مناسب نہیں۔ انڈا، پھل اور گوشت کی کثرت بھی نظام جسمانی کی ضرورت پوری کرنے کے بجائے، طبیعت میں بے پیمان پیدا کرنے کا باعث ہوگی۔ گاجر کا تلہ رس موسم کی سختی دور کرنے کے لیے بہترین چیز ہے۔ صبح ناشتہ میں مکھن، دوس، انڈا چائے کے بجائے خالص دودھ یا دہی کی سی یا گا جڑ، اور سیب کا تازہ رس قدرے برف سے ٹھنڈا کیا ہوا، بہترین ناشتہ ثابت ہوگا۔ اس وقت ٹھوس غذا مناسب نہ رہے گی۔ زیادہ جسمانی کام کرنے والوں کے لیے جو یا موروں کے ستو قدرے برف سے ٹھنڈا کر کے پینے سے غذائیت بھی

میں ہر اک چیز چھوڑ سکتا ہوں

سید قمر ہاشمی

میری دنیا میں اک اُجالا تھا
پھر بھی اک دل کشی تو باقی تھی
لطف لے لے اس کو پیتا تھا
سب نے سمجھا یا پر نہ باز آیا
مستقل پندرہ سال سے لت تھی
جانتا تھا کہ ہو صحت کا زیاں
پھر بھی پیتا تھا، خوب پیتا تھا
اک یہی تھا رفیق تنہائی
بھیک بھی مانگ کر نہیں چھوڑا
میری دنیا اسی سے تھی آباد
کتنے خاموش حادثے گزرے
دامن اس کا مگر نہیں چھوٹا
رات کو اک بزرگ خواب میں آئے
مجھ سے کہنے لگے، نہیں مشکل
اپنے ماحول پر نظر ڈالو
تم میں طاقت قبول ورد کی ہو
تم جو چاہو تو چھوڑ سکتے ہو
ہر بُری چیز ایک لعنت ہو
میں نے جرات سے کام لیتے ہوئے
میں ہر اک چیز چھوڑ سکتا ہوں

گرچہ وہ ظلمتوں کا پالا تھا
میری سگریٹ ہی میری کافی تھی
ایک اک کش پہ اس کے جیتا تھا
کسی طاقت نے بھی نہ چھوڑ دیا
گو بُری تھی مگر اک عادت تھی
اور 'بجٹ' پر بھی ایک بار گراں
چاک تنہائیوں کے سیتا تھا
گو کہ تھی، اس سے لاکھ رسوائی
اور اس سے کبھی نہ منہ موڑا
یہ مری شیریں، اس کا میں فریاد
کتنے رنگین واقعے گزرے
اس سے رشتہ مرا نہیں ٹوٹا
مجھ کو اسرارِ زندگی سمجھائے
آدمی کی مراد کا ساحل
پھر جسے چاہو ترک کر ڈالو
تم میں اک قوت ارادی ہو
رشتہ اس لت سے توڑ سکتے ہو
عزمِ راسخ پر ایک رحمت ہو
عرض کی اُن سے محترم سینے
وقت کے رُخ کو موڑ سکتا ہوں





زندگی کا یہی سہارا ہو
 ترک کردوں مجھے نہیں منظور
 غصے ہو کر کہا، خدا سے ڈر
 مومنوں کی صفات پیدا کر
 نفس امّارہ کا غلام نہ بن
 کی جو تقریر دل پذیر اس نے
 کر لیا عہد چھوڑ دینے کا!
 ہو کر شمع خود اعتمادی کا

اس لیے ہر زیاں گوارا ہو
 آپ کے حکم سے ہوں میں معذور
 آگے خواہش کے ڈال یوں نہ سپر
 مرد حُسن ذات پیدا کر
 بندہ خاص ہو کے عام نہ بن
 کر لیا بس مجھے اسیر اس نے
 اور نہ پینے کا ان سے وعدہ کیا
 یا اثرِ قوتِ ارادی کا

تا بہ اس ساعے ز آں لمحہ
 میں نے سگرٹ پھر ایک بھی نہ پیا

سینکارا کے روزانہ استعمال سے روزے کو راحت بنائیے



بہت سے روزہ داروں کیلئے تو یہ کوئی نئی بات نہ ہوگی کیونکہ وہ پہلے
 ہی سینکارا کو آزمایا چکے ہیں اور جانتے ہیں کہ یہ نکانہ دور کرنے
 اور تازہ دم ہونے کا بہترین ذریعہ ہے۔
 یوں تو سینکارا ہر موسم میں بھساں مفید اور صحت بخش ہے
 لیکن رمضان میں اس کا استعمال آپ کیلئے اور بھی ضروری ہے۔
 سینکارا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے جو نہ صرف آپ کو
 روزے میں دن بھر نشاط رکھتا ہے بلکہ صحت کو مستقل
 فائدہ پہنچاتا ہے۔

رمضان المبارک میں سینکارا کے روزانہ
 استعمال سے ضروری قوت اور توانائی حاصل
 کیے اور روزے کو راحت بنائیے۔

سینکارا جی این آمیز ٹانک

ترکیب استعمال

وقت افطار

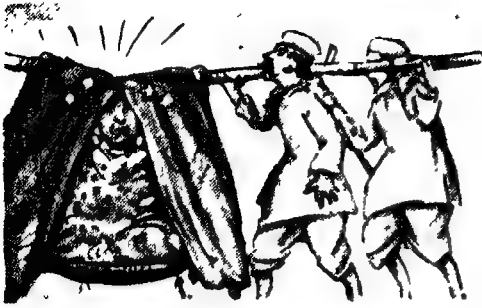
ایک خوراک استعمال کرنے سے توانائی
 بحال ہو جاتی ہے۔

وقت سحر

ذبحہ پر رومی استعمال کرنے سے دھیر کھپے
 مکمل تندرست حاصل ہو جاتی ہے۔



بھردو دواخانہ (دو قف) پاکستان - کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پانچنام



ہائے یہ مٹاپا

حامد افسانہ آفریدی



چڑھی ہو یا نہیں ٹھنڈی کسی سوکھی سوکھی سی مٹی!“
 آمنہ نے کہا، ”واہ اماں! میں ڈکٹی کیوں، جسے آپ بوٹی چٹھنا کہہ رہی ہیں،
 وہ بادی ہو۔ میرے نزدیک تو اس کا علاج ہونا چاہیے۔“
 ماں نے کہا، ”پھر وہی کچے جاتی ہو، اچھا تم سے کیا مطلب، ہوگی بادی، تم
 کیوں ہوتی رہی ہو!“
 آمنہ روتے ہوئے بولی، ”اماں آپ تو خواہ مخواہ میرے سر پر جاتی ہیں، خدا کو
 میں ہوتی کیوں، میں تو اسی کے بھلے کیلئے کہہ رہی مٹی۔“
 ماں نے کہا، ”اُوی بی بی! میں نے تمہیں کیا کہہ دیا جو ٹھوسے بہانے بیٹھ
 گئیں!“

آمنہ کا خیال بالکل صحیح تھا۔ نادہ براہِ موتی ہوتی جا رہی مٹی اور اس کا مٹاپا
 صحت کی نہیں بلکہ بیماری کی علامت تھی۔ ہوتے ہوئے وہ اتنی موتی ہو گئی کہ چلنا پھرنے
 دو بھر ہو گیا۔ اب علاج کی ضرورت محسوس ہوئی۔ بہانے ملک کا کچھ دستور ہی ایسا ہو
 کہ جب تک مرض اچھی طرح پہنچے نہ جملے، علاج کا خیال بھی نہیں آتا۔ مگر علاج کس کا
 کیا جائے؟ ڈاکٹروں کے متعلق میں کچھ کہتا ہوا ڈرتا تھا۔ اتنے قریب کے بعد میری رائے
 تو یہ ہو کہ اگر ساری میڈیا میڈیکا کو سمندر میں غرق کر دیا جائے تو نسلِ انسانی کو
 ایک بڑی مصیبت سے نجات مل جائے گی، اور مچھلیاں ایک بڑی مصیبت میں
 مبتلا ہو جائیں گی۔ غرض شہر کے بہتر سے بہتر ڈاکٹروں کو دکھایا۔ دوائیں تو خیر عوں
 توں کر کے کھلا دی جاتی تھیں لیکن ہر ڈاکٹر نے خوراک کم کرنے کے ساتھ پرہیز اور ورزش
 پر زیادہ زور دیا تھا اور ان میں سے ایک چیرمھی نادہ کے بس کی مٹی۔ خوراک کے
 کم کرنے کی کوشش کی تو کچھ لگی، کیا مجھے بھوکوں مار دوں گے، آخر حتیٰ خوراک ہو گئی اتنا
 ہی تو کھاؤں گی، پر میری ممکن نہ تھا۔ ماش کی دال اس کی مرغوب ترین غذائی تزکیہ
 میں آلو، میٹنگن، گوبھی، لوبیا اور باقلا کے بغیر اس کے منہ سے نواز نہ اترتا تھا۔ رہی
 ورزش، سوا اس کا ذکر ہی کیا ہو! گوا ابتدا میں تھوڑا بہت ٹہلنے کے سوا اور کوئی

نادہ سے میری شادی کو پندرہ برس سے زیادہ ہو گئے ہیں۔ یہ واقعہ ہر کشتی
 کے وقت وہ بالکل دھان پان مٹی اور میں اکثر اسے چھڑا کرتا تھا کہ تم کسی کوئی آدمی ہو، پھونک
 مار دوں تو اڑ جاؤ!

ہم لوگوں کا شمار اوسط دلچسپ کے لوگوں میں تھا۔ زندگی میں اتنی دھن کی کڑواہٹ
 کسے کافی ہوتی، اس لیے آمدنی کے دوسرے ذرائع پیدا کرنے کی فکر ہمیشہ دامن گیر رہتی
 تھی۔ میں نے ایک انگریزی دوا فروش کی دکان پر ملازمت کر لی تھی۔ دو تین برس بعد جب
 آپتھر ہو گیا تو خود اپنی ایک دکان کھول لی۔ پہلے صرف پیسٹ ڈوائس رکھیں۔ رفتہ
 رفتہ سے مٹی تیار کرنے لگا۔ خدائے مدد کی، کاروبار خاصا چل گیا اور اب تو میری ہی
 سہریں انگریزی دواؤں کی سب سے بڑی دکان ہو۔

دوا فروش بننے کے بعد ڈاکٹر بنادیا اور اب قریب قریب سب ہی مجھے ڈاکٹر
 کہتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ مجھے ڈاکٹری سے کیا سروکار! میری تعلیم کا حال یہ ہے کہ دو
 دواؤں میں فیمل ہو کر چٹھنا چھوڑ دیا۔

ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ جب میری شادی ہوئی تو میرا کاروبار اچھا
 چاں چل رہا تھا۔ بہانے یہاں گھر کے دھندوں کے لیے دو مائیں موجود تھیں،
 حالانکہ اس سے پہلے گھر کا سب کام گھر کی عورتیں ہی کرتی تھیں۔ نادہ جب آئی
 تو نے پلنگ پر پڑے پڑے اردو کے رسالے پڑھنے کے علاوہ اور کوئی کام نہ تھا لیکن
 بڑی ہی اس کے مثالیے کا ایک سبب ہو!

تھوڑے چھپے تو ایک مدت تک مجھے اور میرے نزدیک تو خود اسے ہی اس امر کا
 احساس ہی نہیں ہوا کہ وہ مٹی ہوتی جا رہی ہو۔ ہواؤں کے ایک دن نادہ کی بڑی بہن
 نے بہانے ہاں آئی تھیں۔ میری ساس بھی ساتھ تھیں۔ جہاں تک مجھے یاد ہو، سب
 بیٹے انھوں نے کہا تھا کہ نادہ تم بادی چیزیں نہ کھا یا کرو، یہ جو تم پر مٹاپا چڑھا
 ہے یہ صحت دہی نہیں ہے، بلکہ بادی پن ہو، دھن چلتی پھرتی رہا کرو۔ میری ساس
 کہیں، ”واہ، آمنہ تم اچھی تائیں، بے چاری کو ڈکٹی کیوں ہو، اب تو بدن پر بوٹی

گیا تھا اور میں نے اپنے دونوں بازو پوسے پھیرا کہ دکاندار کو بتایا تھا کہ اتنے موٹے سوئیر چاہیے، وہ ہنسنے لگا۔ یہ کیفیت ہراس دکاندار کی ہوئی جہاں میں نے نہ تلاش کیا، موص کہیں سوئیر نہیں ملا اور ملتا کیوں کر، سوئیر بنانے والوں کے خد خیال میں بھی نہ ہو گا کہ کوئی آدمی اتنا موٹا ہو سکتا ہو!

میرا یہ کہنا تھا کہ نادرہ کے آگ ہی تو لگ گئی۔ بولی، ہائے اللہ، میں جاؤں، کیا کروں۔ اب میں ایسی ہو گئی کہ تم بازاروں میں میرا مذاق اڑاتے پھر دو مجھے دو خانہ سے لاکر کوئی زہر دے دو تا کہ ہمیشہ کے لیے قصہ تمام ہو جائے۔ شام کو نادرہ کی ماں آگئیں۔ وہ بھری تو شبیلی ہی تھی، کہنے لگی: "اماں! ایک مرزی سی دیکھیے۔ کپڑا میرے پاس رکھا ہو۔ استر بازار سے منگو لیجیے گا اور روڈ بارا رہی سے بھر دیا لیجیے گا۔"

ماں نے کہا، "میتا تم جانتی ہو، میری نظر کتنی کمزور ہو گئی ہو۔ اب تو نا بھی نہیں سو جھتا، بھلا میں کیوں کر تھاری مرزی سی سکوں گی؟"

نادرہ بولی: "اچھا جی، ہم تو پیپل ہی سمجھے بیٹھے ہیں کہ ہمارے کام کے ذکر سب ناک بھوں چڑھاتے ہیں، وہ سوئیر لینے بازار گئے تو وہاں دکاندار سے یہ مثلہ لے کر اچھالتے پھیرے۔ آپ سے مرزی کو کہا تو آپ نے بھی مٹکا جواب دے دیا اب ایک اور مصیبت کا سامنا ہوا۔ نادرہ کو یہ خیال ہو گیا کہ میں اسے بالکل پسند نہیں کرتا اور دوسری شادی کی فکر میں ہوں۔ رقابت بدگمانی کا دودھ پی کر پلٹتی ہو، مگر میری کچھ میں نہیں آتا تھا کہ میرے متعلق کسی قسم کی بدگمانی کیوں ہو سکتی ہو! میرے نزدیک اس خیالی رقابت کا سبب یہ تھا کہ نادرہ کے مثلہ لے کر اس کو خود بھی اپنی نظروں میں گرانا تھا وہ شاید یہ سمجھنے لگی کہ اتنی موٹی عورت کسی کو محبت نہیں رکھتی، گویا مثالی مانع محبت ہو، ممکن ہو میرے بعض جواب اس کا سبب ہوں جو طعن و تشنیع سے خالی نہ ہوتے تھے۔"

ایک دن کا ذکر ہو کہ مجھے دو خانہ کٹنے میں بہت دیر ہو گئی۔ بکری ٹیکس انکم ٹیکس کا حساب کرنا تھا، موت اور ٹیکس دونوں اٹل ہیں۔ گھر پہنچا تو نادرہ بٹنا پر بیٹھی ہوئی تھی۔ گھر کے اور سب آدمی غافل سوئے تھے۔ میں نے پوچھا، "تم ابھی سوئیں نہیں؟" کوئی جواب نہیں ملا۔ میں نے پھر کہا، "آخر بات کیا ہے، تم ابھی تک سو کیوں نہیں؟" کہنے لگی "میری قسمت میں نیند کہاں، بیٹھی ہوئی تھاری جان کو دبے میں نے کہا، میری جان نے تمہارا کیا بکاڑا ہوا؟" بولی، "ہے سنا کہ نہیں، مجھ سے یہ الٹی سیدھی باتیں نہ کرنا۔ میں جانتی ہوں کہ تمہیں مجھ سے نفرت ہو گئی ہو، پر اس کی پروا نہیں، میرے میکے والے ایسے تنگ بھوکے نہیں ہیں کہ میرا بوجھ دس سال تک میں نے سہن کر کہا، تمہارا بوجھ سنبھالنا آسان نہیں ہو، کہنے لگی، "ہا۔"

کو سہی میں نہ اڑاؤ، مجھے سب معلوم ہو کہ راتوں کو کہاں غائب رہتے ہو؟ میں نے کہا، "اس کے لیے علم غیب کی ضرورت نہیں ہو۔ ایک تم ہی کیا؟"

ورزش اسے نہیں بتائی تھی، لیکن یہ بھی وہ نہ کر سکی۔ مثلہ لے کر اب یہ کیفیت تھی کہ اچھے خاصے چوٹے چھلکے پلنگ پر نادرہ کے سوا اور کوئی دوسرا نہ بیٹھ سکتا تھا اور آئے دن اس کی پلنگ کی چوڑیں ٹوٹی تھیں۔ کسے کسی دروازے سے وہ تر جمی ہوئے بغیر۔ نکل سکتی تھی کسی کے ہاں جلنے آنے کا تو کوئی سوال ہی نہ تھا۔ سات آٹھ بیٹنی بات ہو کہ نادرہ کے بچنے کی شادی تھی۔ میں نے لاکھ منگ کیا مگر ایک رہائی، کہنے لگی: "میں ضرور جاؤں گی" مگر جائے کیوں کر! بہت بحث مباحثہ کے بعد یہ فیصلہ ہوا کہ کوئی بڑی ڈولی ڈھونڈ کر منگوائی جائے۔ خیر ڈولی آئی۔ پہلی دقت تو ڈولی میں سامنے کی بڑی حوٹوں کے کہ دو دونوں ماؤں نے اور میں نے ڈولی میں ٹھوسنا، اب کہاں لاکھ کو تیس کر لے بن مگر ڈولی ہو کہ کس سے مس نہیں ہوتی۔ مجبوراً دو کہاں اور بلوائے گئے۔ سب نے مل کر ڈولی جو اٹھائی تو تڑسے ڈولی کا باس بیچ میں سے ٹوٹ گیا اور باس کا ایک ٹکڑا اس زبرد سے نادرہ کے سر میں لگا کہ خدا جھوٹ نہ بلائے تو کوئی دودھائی اٹھ کر ہر زخم ہو گیا۔ نادرہ اپنا سب سے قیمتی جوڑا بہن کر جا رہی تھی وہ بھی خون میں لت پت ہو گیا۔ کئی مہینے علاج ہوا، جب جلے کے زخم بھرا، مگر اس وقت سے ایک سی آنت یہ پیدا ہو گئی کہ سر میں سخت درد رہنے لگا۔

بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ موٹے آدمی بڑے خوش مزاج ہوتے ہیں اور بہت خوش و خرم رہ کر اپنا وقت گزارتے ہیں، ممکن ہو یہ خیال صبح ہو لیکن جہاں تک نادرہ کا تعلق ہو مجھے اس کی صحت میں شبہ ہو۔ نادرہ پر جب سے مثالی جڑھا، وہ چڑچڑی ہو گئی اور اس کا مزاج سراسر خراب ہی ہوتا چلا گیا۔ میری توصیہ سے وہ جلنے لگی۔ خدا جلے کہا بات تھی، جب میں گھر میں آتا تیور بدلے ہوئے پاتا۔

اب تو اپنی ماں سے بھی اس کی نہیں بنتی تھی۔ اس میں شک نہیں کہ میری ساس جتنا نادرہ سے مانوس تھیں، اتنا وہ اپنے بچوں میں کسی اور سے مانوس نہ تھیں اور شاید اسی وجہ سے وہ مجھے بھی بہت عزیز رکھتی تھیں۔ ان کا مغرور تھا کہ اگر داماد اچھا مل جائے تو ایک بیٹا بٹھا جاتا ہو اور اگر داماد اچھا نہ ملے تو لڑکی باقی سے جانی رہتی ہو۔ آپ شاید بے خود ستا ہی سمجھیں، مگر حقیقت یہی ہو کہ وہ مجھے اپنا بیٹا سمجھتی تھیں۔

چھوٹی چھوٹی چیزیں تو ماں بیٹیوں میں بیسیوں مرتبہ ہو چکی تھیں، لیکن ایک روز بات زیادہ طویل کھینچ گئی جائے کا موسم قریب تھا۔ نادرہ کے دونوں سوئیر کھیلے سال سے ہی اتنے تنگ ہو گئے تھے کہ کسی طرح پہینے نہ لے سکتے تھے اور اب فریبی اس قدر زیادہ ہو گئی تھی کہ بازار میں اس کے بدن کا سوسٹر دستیاب نہ ہو سکا۔ پہلے تو اس نے مجھے آٹے ہاتھوں لیا، اب میں ایسی ہی کہا ہستی بن گئی ہوں کہ سالے بازار میں میرے بدن کے لائن سوئیر نہیں ملتا، تم مگر سوئیر ڈھونڈنے نہیں گئے۔ تم نے فقیر یا کسی اور ملازم کو بھیجا ہو گا، وہ مرنے لگا کہ اس ناپ کا سوئیر چاہیے۔ میں تو جانوں اس نے دونوں بازو پوسے پھیرا کہ بتایا ہو گا کہ اتنا بڑا کوئی سوئیر ہو۔ بھلا یہ بھی کوئی ناپ ہوئی امیرے منہ سے نکل گیا کہ "ناپ کیوں نہیں ہوئی۔ فقیر کو میں نے بھیجا تھا، کل میں خود

عملہ جانتا ہوں کہ میں سالوں اور کئی کئی رات کا کافی حصہ یہی کہاں گزارتا ہوں۔
 کہنے لگی، "اے بس، مجھے نہ بتاؤ، مجھے سارا حال معلوم ہو گیا ہو، تمہیں
 شرم نہیں آتی، اس پر صلہ یہ میں عشق چڑایا، بڑھی گھوڑی لال لگام!"
 مجھے بے تحاشا ہنسی آگئی اور بولا، "آخر دواخانہ کی خشک اور بے مزہ زندگی
 کہاں تک بسر کیے جاؤں، دھڑکی کے لیے کوئی توشخل ہونا چاہیے۔"
 "تو جہاں آدمی گزاری مٹی، وہیں آدمی رات اور مر رہتے، مجھے رات نہ ترپانے
 کے لیے یہاں کیوں آگئے!"

"اے بھئی خدا کے لیے مجھ پر رحم کرو! پندرہ سو لکھنے کام کرنے کے بعد جب تک
 جب تک کرنے کا دماغ نہیں ہو، ماما کو آواز دو کہ کھانا لگائے، مجھے بھوک بہت لگی ہو۔"
 "اپنی چیمٹی کے ہاں سے ٹکڑے کر نہیں آئے، اس نے آدمی رات تک بھوکا
 مارا اور میں مجھ پر کیا جارہا ہو۔"

میں نے سوچا کہ اب اس مجروس کا جواب دینا فضول ہو۔ ماما کو آواز دی۔
 کھانا لگا کر کھایا اور سونے کے لیے بستر پر لیٹ گیا، نادارہ نے پھر اپنی رام کہانی شروع
 کی۔ "یہ سمجھنا کہ مجھے کچھ معلوم نہیں ہو۔ میں نے سب پتہ لگا لیا ہو، کہو تو یہ بھی بتاؤ
 کہ کب ہوگا؟"

میں نے کہا، "آپ مجھے کچھ نہ بتائیے جو مجھے چلے سمجھ لیجیے، مجھے نیند بہت
 آرہی ہو سانسہ دن کا تنکا ہوا ہوں، اب آپ مجھے سو جانے دیجیے۔"

دو دھائی سال سے میرے دواخانہ میں ایک نوجوان ڈاکٹر صاحب مطلب
 کرتے تھے۔ ان کا نام عزیزا شرف تھا۔ مطلب خاصا چل گیا تھا۔ میرا خیال یہی ہو کر رہا
 دواخانہ کی شہرت نے انہیں فائدہ پہنچایا۔ ڈاکٹر شرف کے ذاتی حالات سے میں بہت کم
 واقف تھا۔ تنازعہ و معلوم تھا کہ ان کی شادی نہیں ہوئی ہو اور یہ بھی سنا تھا کہ
 وہ شادی نہ کر رہے ہیں۔ مریموں کے علاوہ جو لوگ ان کے پاس آتے تھے ان میں سے
 ایک صاحب کے متعلق میرے ایک کپاؤ نڈر کا خیال یہ تھا کہ وہ ڈاکٹر صاحب کی
 شادی کے سلسلے میں آتے ہیں۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ یہ خیال تک صبح تھا۔ اسی کپاؤ نڈر
 نے کوئی دو مہینے ہوئے مجھے یہ بھی بتایا تھا کہ ڈاکٹر صاحب کی نسبت کہیں طے ہوگئی ہو اور
 عنقریب کہیں شادی ہوئے والی ہو، مگر میں دواخانہ کے کام میں اس قدر منہمک
 رہتا ہوں کہ ذہن کسی اور طرف منتقل ہی نہیں ہونے پاتا، اس لیے اکثر یہ متعلق باتیں
 اُس انہی ہوجاتی ہیں۔ ایک دن ڈاکٹر کو دیکر دوپہر کا کھانا کھا کر دواخانہ واپس آیا
 تو مجھے ایک لفظ ملا جس پر ڈاکٹر اُسے۔ اُسے لکھا ہوا تھا، میں نے پوچھا یہ خط کون ہے
 گیا ہو؟ لازم ہے کہا؟ ایک لفظ لکھا گیا ہو، پھر پڑھا تھا، ڈاکٹر صاحب کہاں ہیں؟ میں نے
 کہا کھانا کھاتے گئے ہیں، اس نے کہا جب آپس کو خط دینا۔"

یہ آپ کو معلوم ہی ہو کہ میرا نام احمد علی ہے اور مجھے بھی سارا شہر ڈاکٹر صاحب
 کتا ہو اور اے۔ اے۔ میرے نام کا خفف ہو بلکہ میرے دستخط ہی ہیں، مجھے کیوں کر
 خیال ہوتا یہ خط میرا نہیں ہو، میں نے خط کھول کر پڑھا تو پہلے تو میری کچھ سمجھ ہی میں
 نہ آیا پھر معلوم ہوا کہ یہ خط ڈاکٹر شرف کا ہو، ان کے نام کا خفف بھی لکھتا ہے ہی ہو۔

میں نے گوند لگا کر لٹاؤ کو پھر بند کر دیا اور اپنی اچکن کی جیب میں رکھ لیا کہ جب تک کٹر
 صاحب آپس گئے تو سہ دوں گا۔ ہاں خط کا مضمون تو سن لیجیے۔
 ماما ڈیرڈاکٹر صاحب!

کل جو آپ نے پھل بھیجے تھے ان کا بہت بہت شکریہ۔ جہربانی کر کے آج
 شام کو چھوٹے جب آپ مطلب سے اٹھیں تو ہمارے ہاں تشریف لے آئیے گا۔
 ماموں جان لاہور سے آگئے ہیں اور آپ سے ملنا چاہتے ہیں وہ ہماری شادی
 میں شرکت کے لیے آئے ہیں۔ شاید آج ہی تاریخ بھی مقرر ہو جائے۔ آپ اس
 لذت مجلس اور دست بند کے متعلق اماں سے جو کچھ کہہ رہے تھے، وہ کرسے میں
 بھیجی ہوئی میں بھی سن رہی تھی۔ سب پرانی طرز کے زیور ہیں اور مجھے پسند نہیں
 ہیں۔ ابھی زیور نہ بنوایے، شادی کے بعد بنوایا جائے گا۔ جلدی کیا ہو۔ شام کو
 ہم سب آپ کا انتظار کریں گے۔

آپ کی نصیحت

اتفاق ایسا ہوا کہ میں یہ خط ڈاکٹر صاحب کو دینا بھول گیا اور وہ میری
 جیب ہی میں رہ گیا تو اچکن اتار کر کرسی پر ڈال دی اور لیٹر پر لیٹ کر سو گیا۔ نادارہ
 نے جیب سے وہ خط نکال کر پڑھا۔ اور کل رات دیر سے گھر پہنچنے پر جو نصیحت ہوا
 تھا، اس کا سبب ہی خط تھا۔ مجھے تو خیر نہ خط کا خیال رہا اور نہ رات کے فضیلت
 کا۔ لیکن نادارہ کا سہ کو چپ بیٹھنے والی تھی۔ اس نے اس خط کی بنیاد پر ایک بڑا
 محل تیار کرنا شروع کر دیا۔

نصیر کے ماں باپ کو میں اور نادارہ ابھی طرح جانتے ہیں۔ اور پچھلے
 سال جب نصیر نے ایم اے کا امتحان پاس کیا تھا تو انھوں نے بڑی ستان دار
 دعوت کی تھی اور میں دعوت میں گیا تھا، ایک خط پڑھنے وقت میرا ذہن
 ان لوگوں کی طرف بالکل منتقل نہیں ہوا۔ سوچ لیجیے تو میں نے خط کھنڈے والے
 کا نام ہی نہیں پڑھا تھا، لیکن نادارہ نے اپنے نزدیک سب بھانپ لیا۔ اُسے
 یقین تھا کہ میں نصیر سے شادی کر رہا ہوں۔

نادارہ نے نصیر کی والدہ کو بلا بھیجا۔ وہ خود بھی کبھی بھی آتی رہتی تھیں نصیر
 بھی ان کے ساتھ آتی۔ مزاج پر سی اور کچھ اپنے شاہچے کا دکھڑا رونے کے بعد پہلا
 سوال ہی اٹھایا کیسے نصیر کی بات چیت کہیں طے ہوئی؟ "نادارہ کا خیال تھا کہ
 انکار کرے گی۔ اس کے بعد مجھے موقع ملے گا اور میں دل کھول کر خبر لے لوں گا
 لیکن نصیر کی ماں نے کہا، "ہاں بہت دن ہوئے نسبت طے ہوگئی۔ کیا تمہیں
 معلوم نہیں؟"

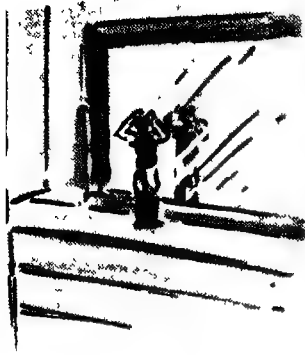
نادارہ بولی، "بھلا مجھے کیسے معلوم ہوتا؟"

"کیوں! تمہارے میاں نے تم سے کہا نہیں؟"

"وہ مجھ سے کیوں کہنے لگے تھے؟"

"شاید آج کل تم ان سے کچھ ناراض ہو۔"

"میری ماما علی ہی کیا؟"

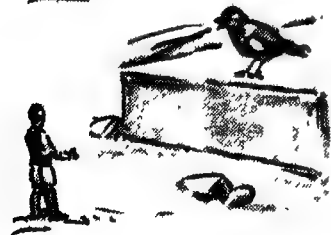


یہ دیکھ کر تعجب سے اُس کے منہ سے نکلا، وہاں اس نے بے اختیار تالی بجائی۔ اس پر اس بونے نے بھی تالی بجائی۔ بس نے اپنے بال کھینچے اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کی چٹکی لی۔ بونے نے بھی اسی طرح اپنے بال کھینچے اور ہاتھ کی چٹکی لی۔ غرض تلس نے جو حرکتیں کیں، وہ بونا بھی ویسی ہی حرکتیں کرتا گیا۔ تلس پریشان ہو کر آئینہ کے اٹرن گیم لیا کہ وہ بونا کہیں آئینہ کے پیچھے تو نہیں چھپا ہوا ہو۔ لیکن اسے بونا کہیں نہیں ملا۔ لیکن جوں ہی وہ آئینہ کے سامنے آیا بونا موجود تھا۔ اب تلس خوت سے کانپنے لگا، اس کی سمجھ میں آگیا کہ بونے نے خود اُس کو بونا بنا دیا ہو اور آئینہ میں اسی کا اپنا عکس دکھائی دے رہا ہو۔

تلس کسی طرح یہ ماننے کے لیے تیار نہ تھا کہ وہ خود اب بونا بنا ہوا ہو، اس نے سوچا کہ یہ ایک خواب کے سوا کچھ نہیں بھٹوری دیر صبر کروں تو پھر انسان بن جاؤں گا۔ یہ سوچ کر وہ آئینہ کے سامنے جا بیٹھا اور آنکھیں بند کر لیں۔ ڈومٹن کے بعد آنکھیں کھول کر دیکھا کہ شاید وہ کیفیت اب ختم ہوگئی ہو۔ مگر نہیں، وہ تو واقعی بونا بنا ہوا ہو۔ مگر اب اس طرح چپکے میٹھے رہنے سے کیا فائدہ؟ اس نے سوچا کہ اس بونے کو تلاش کر کے اسے منالینا بہتر ہوگا۔ وہی مجھے اپنی انسانی حالت میں واپس لا سکتا ہو۔

تلس ادھر ادھر بونے کو تلاش کرنے لگا۔ ساتھ ساتھ روتا بھی جاتا تھا، دانتیں بھی مانگتا جاتا تھا اور ہر قسم کے وعدے کرتا جاتا تھا کہ وہ آئندہ کبھی وعدہ خلافی نہیں کرے گا۔ کبھی شرارت نہیں کرے گا۔ ہرگز ہرگز وعظ کی کتاب پڑھتے وقت سو نہ جائے گا۔ مگر ان تمام وعدوں سے کچھ نہ ہوا۔

ایک ایک اسے یاد آیا کہ اس کی ماں نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ بونے گایوں کے تان میں رہا کرتے ہیں۔ یہ یاد آتے ہی وہ فوراً گایوں کے تان میں جا کر تلاش کرنے نکلا۔ خوش قسمی سے کرسے کا دروازہ کھٹوڑا سا کھلا ہوا تھا۔ ماں باپ کے جانے کے





بعد اُس نے خود اُس کو پورا بند نہ کیا تھا ورنہ وہ اب اس کو کھول ہی نہ سکتا تھا کیونکہ اب اس کا ہاتھ دروازے کی چٹنی تک پہنچ نہ سکتا تھا۔ غرض وہ دروازے کی پتلی سی دواڑ سے آسانی سے باہر نکل گیا دروازے کے باہر چبوترے پر ایک چڑیا بیٹھی ہوئی تھی۔ جس کو دیکھتے ہی اس نے چلانا شروع کیا، "ٹی! ٹی! ارے ذرا تیس گڈے کو تو دیکھا ذرا اس ہاشیے کو تو دیکھو!"

یہ سنتے ہی مرغیوں اور قازوں نے پلٹ پلٹ کر اس کو دیکھنا شروع کیا۔ مڑے مڑے سینے پھلا کر زور دار ہانگ لگائی، "گلڑوں کوں کوں! اچھی سزا ملی پچہ جی کو!! گلڑوں کوں کوں! امیری کھنی ڈچا کرتا تھا!! گلڑوں کوں کوں!!" مرغیاں بڑبڑائیں، بہت اچھی سزا ملی میاں جی کو! ہمیں بہت پریشان کیا کرتا تھا!!

قاز سب کے سب ایک جگہ جمع ہو گئے اور سر جوڑ کر ایک دوسرے سے پوچھنے لگے، "کس نے ایسا کیا ہوگا؟ کس نے یہ سزا دی ہوگی؟"

جرت ناک بات یہ تھی کہ نلس ان سب کی بولیاں سمجھنے لگا تھا۔ پرندوں کی یہ بات سن کر حیرت سے اس کے پاؤں جم گئے۔ وہ سمجھا کہ چون کہ وہ بونا بنا دیا گیا ہو، اس لیے وہ ان جانوروں کی بولیاں سمجھنے لگا ہو۔ مگر مرغیوں کے طعنوں کو وہ برداشت نہ کر سکا۔ غصہ میں اس نے ایک کنکری ان کی طرف مار کر کہا، چپ رہو بدتمیزو! اس وقت اس کو خیال نہ آیا کہ اب وہ، وہ لڑکا نہیں رہا جس سے مرغیاں ڈرتی تھیں۔ کنکری کا مارنا تھا کہ تمام مرغیاں یکدم اس پر ٹوٹ پڑیں اور اس کے اطراف جمع ہو کر سب کی سب چلا چلا کر کہنے لگیں، "پچہ جی تمہیں اچھی سزا ملی، تم اسی قابل تھے۔"

نلس نے مرغیوں کے زرخے سے محل بھاگنے کی کوشش کی، مرغیوں نے چیختے چلاتے اس کا پیچھا کیا۔ نلس گھبرا گیا اور سمجھا کہ یہ چوچیں مار مار کر اس کا خاتمہ ہی کر دیں گی۔ میں اس دقت لکھی ہئی ٹہلٹی ٹہلٹی ادھر چلی آئی۔ مرغیوں نے جوں ہی بتی کو دیکھا وہیں ٹک گئیں اور بتی کو دھوکا دینے کے لیے اس طرح زمین کریدنے لگیں جیسے وہ سولتے اس کام کے کچے کر ہی نہیں رہی تھیں۔ نلس دوڑ کر بتی کے پاس پہنچ گیا اور کہنے لگا، "پیاری بتی! تم تو اس گھر کا نونا کونا جانتی ہو۔ کیا تم مہربانی کر کے مجھے یہ بتاؤ گی کہ بوا کس جگہ رہتا ہو؟" بتی نے فوراً جواب نہیں دیا۔ وہ آرام سے بیٹھ گئی، اپنی دُم کو اپنے پھجوں کے اطراف لپیٹ کر نلس کی طرف گھور کر دیکھا، اور دلائم آواز سے کہا، "بونا کہاں رہتا ہو میں اچھی طرح جانتی ہوں، مگر میں وہ جگہ تمہیں نہیں بتاؤں گی۔" نلس نے بڑی مسکینی سے کہا، "پیاری بتی! تم مجھے اس کا پتہ بتا دو۔ کچھ نہیں ہو اس نے اپنے جادو کے زور سے مجھے ہاشتیا بنا دیا ہو۔" بتی نے اپنی بند آنکھیں کس قدر کھولیں جن سے اس کی خباثت جھلکتی تھی۔ اس نے آہستہ سے لیٹھ ہوئے اطمینان کے ساتھ کہا،



”تو کیا تمہاری مدد اس لیے کہوں کہ تم انسان بننے کے بعد پھر میری دم کھینچا کرو؟“ بلی کے اس جواب پر نلس کو غصہ آگیا اور وہ یہ بھڑول ہی گیا کہ وہ اب چھپے کے اتنا چھوٹا اور کمزور ہو، چیخ کر کہا، ”میں اب بھی تمہاری دم کھینچ سکتا ہوں!“ یہ کہہ کر وہ دم کی طرف بڑھا۔ بلی یک دم اچھک کر کھڑی ہو گئی۔ اس کے بدن کے بال کھڑے ہو گئے۔ پیٹ کمان بن گئی پنہوں کے ناخن باہر نکل آئے اور وہ زمین کریدنے لگی۔ اس کے کان پیچھے کی طرف مڑ گئے اور منہ میں کف آگیا۔

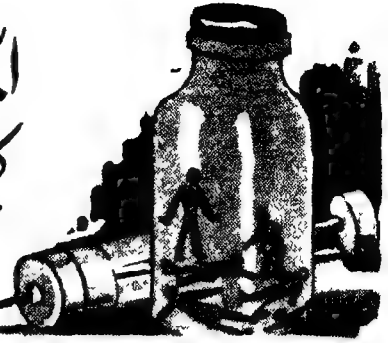
یہ دیکھ کر نلس کی سسٹی گم ہو گئی۔ وہ حیرت میں آگیا کہ یہ مسکین جانور ایسا درندہ کس طرح بن گیا۔ پھر بھی اس نے جرات سے کام لیا کہ بلی جیسے حقیر جانور سے وہ نہیں ڈرے گا۔ اس نے ایک قدم اور آگے بڑھایا۔ بلی نے فوراً چھپٹا مارا۔ پلک چھپکتے ہیں وہ زمین پر گر رہا تھا اور بلی کے اگلے پنجے اس کے سینے پر تھے اور اس کے ناخن نلس کی قیص اور صدری میں دھنس کر اس کی کھال میں چبھ رہے تھے۔ بلی کے جڑے کھلے ہوئے تھے جس میں سے اس کے تیز دانت چمک رہے تھے جن کا رخ نلس کے گلے کی طرف تھا۔ نلس مدد کے لیے زور زور سے چلاتے لگا مگر کوئی مدد کے لیے نہ آیا، اب اس کو اپنا خاتمہ نظر آنے لگا۔ مگر یکایک بلی نے اسے چھوڑ دیا اور کہا: بس اس وقت اتنا ہی کافی ہو۔ میں نے اپنی مالک کا خیال کر کے تمہیں چھوڑ دیا ہو۔ مگر اچھی طرح سمجھ لو کہ اب ہم دونوں میں کون زیادہ طاقتور ہو؟ یہ کہہ کر بلی اسی سکون کے ساتھ چلی گئی جس طرح وہ پہلی مرتبہ آئی تھی۔

نلس کی جان میں جان آئی اور وہ اٹھ کر فوراً گاہیوں کے تھکان کی طرف بھاگا کہ جلد سے جلد اس بسنے کا پتہ چلائے اور پھر سے انسان بن جائے۔ تھکان میں تین گاہیں بندھی ہوئی تھیں لیکن جوں ہی نلس داخل ہوا، ان تینوں نے وہ ہنگامہ مچایا، وہ وہ دولتیاں بھاڑیں کہ تین کے بجائے تیس گاہیں معلوم ہوتی تھیں۔ لال گائے نے کہا، ”آؤ ادھر آؤ! ذرا میری ایک لات کا مڑا تو چکھو، تم عمر بھر نہ بھولو گے۔“ دوسری نے کہا، ”آؤ میرے پاس آؤ ذرا اس کھڑاؤں کا مڑا تو اب چکھ لو جو تم نے مجھے کھینچ مارا تھا۔“ تیسری نے کہا، ”ادھر آؤ! تم نے میرے کان میں جو پھڑ پھوڑی تھی اس کا حساب تو صاف کر دوں۔“

(باقی آئندہ)



اینٹی بائیوٹک دواؤں سے کیوں احتراز کیا جائے



رودخل جسم پر چھٹے پڑ جانے سے لے کر فوری موت تک ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ پہلی مرتبہ اینٹی بائیوٹک دوا کے استعمال سے کسی قسم کا رد عمل ظاہر نہ ہو۔ لیکن اگر کوئی شخص حساسیت کی طرف میلان رکھتا ہو (اود دس افراد میں سے ایک شخص ضرور حساسیت کی استعداد رکھتا ہو) تو دوسری بار کے استعمال سے بھی نقصان پہنچ سکتا ہو۔ ایسی سیکڑوں مثالیں موجود ہیں کہ دسویں یا بیسویں مرتبہ کے استعمال سے شدید قسم کا رد عمل ظہور میں آیا۔ نہایت ذکی لہجس لوگوں کو تو اینٹی بائیوٹک دواؤں کے چھو جانے سے بھی شدید نقصان پہنچ جاتا ہو۔ ایک مرتبہ ایک خاتون اپنے بیمار بچے کے لیے شکر کا پانی پانی میں پینی سلین کی ٹیکہ گھول رہی تھی، شربت کی مٹاس معلوم کرنے کے لیے اس نے ذرا سا شربت چمک لیا، شربت کے گٹے سے اترتے ہی اسے زبردست جھٹکا لگا۔ ایک شخص نے جلدی خارش پر اینٹی بائیوٹک مرہم لگایا اور مرہم کے لگاتے ہی وہ شدید رد عمل کا شکار ہو گیا۔ ایک مرتبہ اینٹی بائیوٹک قرص صرف چوسنے سے نہایت سخت قسم کا رد عمل ظاہر ہوا۔

پینی سلین ابھی تک بہترین اینٹی بائیوٹک دوا شمار کی جاتی ہے لیکن اس پر بھی اینٹی بائیوٹک دوا سے بھی بدترین قسم کا حساسی رد عمل رونما ہو سکتا ہو۔ پینی سلین کے شدید نقصانات عام سے عام تر ہوتے جاتے ہیں۔ ممالک متحدہ امریکا میں ایک نرل ایسی اموات کا مزارع لگا یا جا چکا ہے جہاں پینی سلین کی وجہ سے واقع ہوئیں۔ جیسے جیسے نئی نئی اینٹی بائیوٹک ادویہ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہو حساسیت بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ اگر پینی سلین کا رد عمل نمودار ہو جانے تو اسکو ہمیشہ کارمیسون، مندر حساسیت ادویہ یا ایڈرینالین سے کسی طرح رفع نہیں جا سکتا۔ پینی سلیناسی (ایک غیر مجرب جسم میں پینی سلین کو ختم کر دیا ہو) شدید رد عمل کو زائل کرنے میں مفید ضرور ہو لیکن حال میں چند ڈاکٹروں نے یہ رپورٹ دی ہے کہ اس کے استعمال سے شدید حساسی رد عمل ظہور میں آیا۔ ایک جدید تالیفی پینی سلین کے متعلق یہ امید کی جا رہی ہے

ڈاکٹر ایلبرٹ میسل نے رسالہ آف ہیلتھ Today's Health میں ایک مضمون لکھا ہے کہ اس کا خلاصہ یہاں درج کرتے ہیں۔ یہ خلاصہ ریڈرس ڈائجسٹ سے بھی شائع کیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں: ”ابھی تک کوئی اینٹی بائیوٹک دوا ایسی دریافت نہیں ہوئی جو عام نرل (غفلت نرل) (وبائی یا غیر وبائی) یا داری اور بے قاعدہ نمونہ میں مفید ثابت کی جا سکے۔“ لیکن اینٹی بائیوٹک دواؤں کی مقبولیت اس قدر عام ہو چکی ہے کہ لوگ جب صبح اٹھ کر گٹے میں خراش اور جراثیم محسوس کرتے ہیں یا جسم میں دھن اور درد کی سی کیفیت محسوس کرتے ہیں تو ڈاکٹر کے پاس پہنچ کر اس سے کوئی مناسب اینٹی بائیوٹک دوا تجویز کرائے کی کوشش کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اگر مسجد اور ایمان دار ہوتا ہو تو وہ مریض کو مشورہ دیتا ہے کہ ابھی ذرا انتظار کرنا چاہیے تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ یہ علامات کس مرض کا پیش خیمہ ہیں۔ ورنہ وہ مریض کی خواہش کے مطابق دوا دے کر اسے چلتا کرتا ہو۔

آگے چل کر وہ لکھتے ہیں کہ اینٹی بائیوٹک دواتیں عام طور پر جراثیمی خراش گلو دم اور تین اد جراثیمی ذات الریہ میں مفید ثابت ہوتی ہیں لیکن یہ امراض غلط قسم کی جراثیمی سرایتوں میں صرف پانچ فیصد کا تناسب رکھتے ہیں۔

ابتدائی علامات ان مریضوں کی جو جن میں اینٹی بائیوٹک دواتیں فائدہ نہیں دیتیں ویسی ہی ہوتی ہیں جیسی ان مریضوں کی جن میں وہ فائدہ دیتی ہیں۔ جو لوگ تنفس کا اچھا نمونہ رکھتے ہیں وہ عموماً جریس گھنٹوں میں ان دونوں قسموں کے مریضوں میں امتیاز کر لیتے ہیں۔ وہ سمجھ لیتے ہیں کہ آیا یہ علاماتیں ان پچاؤ سے فی صدمراض میں سے کسی مرض کی ہیں جن میں اینٹی بائیوٹک دواتیں بے کار ہیں یا ان پانچ فیصد امراض میں سے کوئی مرض جو جن میں اینٹی بائیوٹک دواتیں کارآمد ہیں۔

آگے چل کر ڈاکٹر ایلبرٹ میسل متنبہ کرتے ہیں کہ اینٹی بائیوٹک دواؤں کا

کہ وہ خاصی رد عمل کم سے کم پیدا کرے گی لیکن وہ ابھی بڑی بڑی مراحل سے گزر رہی ہے۔ اینٹی بائیونک دواؤں سے ہمارے جسموں کا فطری جراثیمی توازن بدل جاتا ہے ہمارے منہ والے اور آنتوں میں لاکھوں قسم کے جراثیم اور فطریات موجود رہتے ہیں۔ ان میں سے بعض مضر ہضم کے لیے لازمی ہیں۔ بعض تو لوہ میں کچھ ضروری قسم کی حیاتیات تیار کرتے ہیں۔ ایسے جراثیم بھی ہیں جو اگرچہ کسی قسم کا فائدہ نہیں پہنچاتے لیکن نقصان بھی نہیں کرتے ہیں۔ لیکن جب اینٹی بائیونک دوائیں ہمارے نظام جسم میں داخل ہوتی ہیں تو وہ بعض اقسام کی خوردبینی مخلوق کو ہلاک کر دیتی ہیں اور اس طرح فطری بائیونک جراثیمی توازن درہم برہم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دوسری قسم کے جراثیم کو نقصان پہنچنے کا موقع ملتا آسکتا ہے جس کی وجہ سے ہم سرایت بالائے سرایت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بالکل ممکن ہے کہ ہم ہمہ پنی سلین کے عمل سے ایک قسم کے مونیو کاسٹک ہو جائیں۔ بعض اوقات یہی سلین ب کی اقرصہ کے استعمال سے حود دہی سے زیادہ بڑھ کر قزع دہن کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اینٹی وکس جراثیم کی ایک قسم کے بڑھ جانے سے آنتوں کے نعل میں غضبناک انقلاب برپا ہو سکتا ہے۔

اینٹی بائیونک دوائیں ہیشے جراثیم کو نسوندا دیتی ہیں۔ جب پہلے پہل ہی سلین کو ارتقا پر لایا تو پھوڑوں، ہڈیوں کی سرایت اور خون کے امراض (جو اینٹی وکس سے پیدا ہوتے ہیں) کا علاج مختصر ہو گیا تھا لیکن اثر پد جراثیم کے مغلوب ہو جانے کے ساتھ جراثیم زندہ رہنے کی کشش کے بعد بڑھ رہے ہیں وہ پھر پہلی سلین کا اثر قبول نہیں کرتے اور جدید خصوصیات کے ساتھ ایسی نسل کی اور آتش کرتے رہتے ہیں۔ اسٹریپٹو کائی سے ان کو دفع کیا جاسکتا ہے لیکن بتدیج جراثیم اس کے بھی مادی ہو گئے تو پھر ٹیڈا سلین ایجاد کی گئی لیکن وہی صورت اس کے

(صفحہ ۳۳ کا بقیہ)

شریت توت سیاہ ۲ تولد ملا کر پلائیں۔ یا گل بفسہ ۵ ماشہ، عنب ۵ دانہ سپستان ۹ دانہ تخم حلی ۵ ماشہ، تخم خبازی ۵ ماشہ، گاؤ زبان ۵ ماشہ بہداد ۳ ماشہ رات کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح مل چھان کر شربت توت سیاہ ۲ تولد ملا کر پلائیں۔ اگر قبض ہو تو موزہ منقہ ۱۰ اداد مغز فلوں خیار شنبہ تولد، ترنجبین ۲ تولد، شیر خشت ۲ تولد اضافہ کر کے پلائیں اور بہداد موقوف کر دیں۔ رفع قبض کے لیے ادویہ دینے کے مقابلہ میں حقہ ملیتہ زیادہ مناسب ہے۔ اگر ہڈیاں ہو تو پاشو یہ

بعد بھی پیش آتی اب حالت یہ ہے کہ اسٹیفی وکوکائی اور دوسرے جراثیم میں ایسی تبدیلیاں واقع ہو گئی ہیں کہ وہ اکثر معمولی اینٹی بائیونک دواؤں کے بس میں نہیں آتے۔ تجربہ یہ کہ سنہ ۱۹۵۴ء سے اسٹیفی وکوکائی سے پیدا شدہ ہزاروں وائیر پھوٹ پڑی ہیں۔ اسپتال خاص طور پر ان کی آماجگاہ ہیں۔ اسی قسم کی ایک دوا گلاس گو کے اسپتال میں پھوٹ پڑی تھی کیسوں میں سے دو پندرہ دن کے اندر ہلاک ہو گئے۔

برطانیہ میں سترہ افراد میں سے ایک فرد کی ناک میں ایسے اسٹیفی وکوکائی پائے جاتے ہیں جو اپنی سلین کا اثر قبول نہیں کرتے۔ اسپتالوں کے اندر اسٹیفی وکوکائی کی سرایت کے پانچ مریضوں میں سے چار ایسے ہوتے ہیں جن پر اپنی سلین اثر نہیں کرتی اور دوسرے سے ایک مریض ایسا ہوتا ہے جس پر اسٹریپٹو کائی سین بے کار ثابت ہوتی ہے اور تین میں سے ایک مریض ایسا ہوتا ہے جس پر ٹیڈا مائی سین بھی ناکارہ ثابت ہوتی ہے۔ ہیشے جراثیم کے رد از فوڈ اثرات کے پیش نظر بہت سے اسپتالوں اور ڈاکٹروں نے جدید اینٹی بائیونک اور دیگر مثلاً فوڈو لبر سین۔ اسپوٹین۔ ایری تھرو وائیٹین اور دین کو سین میں سے کسی ایک یا زیادہ پر پابندی عائد کر دی ہے اور ان کو بہت ہی خاص ضرورت پر بڑے ہر ہسپتال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو درد، جلانے، حشیش، اندازہ حساسیت یا دوسری قسم کی حساسیت کی شکایت ہو تو اس کو ڈاکٹر ضرور دکھانے کو کہنا چاہیے۔ اینٹی بائیونک دوائیں بے کار نہیں ہیں لیکن ان کو شدید ضرورت ہی کے موقع پر ہسپتال کیا جانا چاہیے۔ ایسے موقع پیش آتے رہتے ہیں جن میں اس قسم کی دواؤں کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے لیکن ایسی دواؤں کو حقیقی ضرورت ہی کیلئے اٹھا رکھنا چاہیے اور آسانی کے خیال سے ان کو معمول نہیں بنانا چاہیے۔

کریں۔ شیخ الرئیس نے لکھا ہے کہ اگر ان دواؤں سے جلد فائدہ نہ ہو رہا ہو اور مریض کا دم بند ہو کر ہلاکت کا اندیشہ ہو تو نذرہ کے کریوں میں سورخ کر کے نلکی رکھ دیں مگر یہ خیال رہے کہ کریوں کو نقصان نہ پہنچے۔ یہ دوی عمل جراحی ہے جو آج کل ڈاکٹر کرتے ہیں۔

غذا میں آتش جو، گوشت کا شوربا اور نیم ہرشت اندا استعمال کریں۔ مسور کی دال کا پانی کالی مرچ ڈال کر دیں۔ اس مرض میں غلظت سیاہ یا بدق ہندی کو پانی میں جوش دے کر غرغره کرنا بھی بہت نافع ہے۔



۱۹

587/60

حساسیت تہذیبی پیش قدمیوں کا نتیجہ ہے، ارجی کا رد عمل جو ناک پیسے لے کر جلدی غارش اور دھڑک ہو سکتا ہے۔ نام نہاد تہذیبی پیش قدمیوں میں اس کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ ریکارڈ ڈاکٹر ہیرلڈ کا ہے جو فلیڈلفیا کے بچوں کے اسپتال کے سینر فزیشن ہیں۔ وہ مثال کے طور پر دیوار سے دیوار تک قالین کے فرش یا گرم ہوا کی حدت کو پیش کر کے یہ سوال کرتے ہیں کہ آپ نے بار بار دیکھا ہو گا کہ بچہ منہ کے بل لیٹے ہوئے ٹیلی دھن کی طرف دیکھتا رہتا ہو اور اس کی ناک فرش سے ایک یا دو انچ اُپر ہوتی ہو۔

ڈاکٹر لیک کا کہنا ہے کہ قالین زیادہ تر بھڑکی اُون کا ہوتا ہے اور مختلف جانوروں جیسے بکریوں، خنزیر اور اونٹوں کے بالوں کی آمیزش کا بھی امکان ہو۔ اگر بچے میں ان میں سے کسی چیز سے حساسیت کی استعداد ہو تو کوئی نامگ روزانہ تین چار گھنٹے تک ایسی چیزوں پر بچوں کا لوٹنا بچوں کو آسانی سے حساسیت کا شکار کر سکتا ہے۔

گرم ہوا کی حدت دو وجوہات سے حساسیت کی موجب ہوتی ہے۔ ایک وجہ تو یہ ہو کہ وہ اپنے ساتھ دھول کسے میں لاتی ہے۔ دوسری وجہ یہ ہو کہ گرم ہوا رطوبت کا محاذ رکھے بغیر گرمی پہنچاتی ہے جس کی ناک اور ہچھیروں کے راستے خشک ہو جاتے ہیں۔ حساسیت کی ابتدا کا سراغ اس زمانے تک لگتا ہے جبکہ سردی کے موسم میں گرم کرنے کا نظام شروع کیا جاتا ہے۔

اسی قسم کی سراغ رسانی کا کام کھلنے کی اشیاء پر بھی کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں پہلا منطق اقلیم یہ ہونا چاہیے کہ وہ بچے جو حساسیت کے مریض ہوں انھیں اپنا ناشائستہ خود تیار نہیں کرنے دینا چاہیے۔ بوتلوں کا پانی، آئس کریما اور دوسری ٹھنڈی اشیاء حساسیت کے خلاف وقت ملاعت کم کرتی ہیں۔ یہی غذائیں جیسے گوشت کے مبری لیے ہوئے دم بخت پاپے، مرئے، چاکلیٹ اور چپس کے صفائی اکثر واقعہ پر حساسیت پیدا کرتی ہیں۔ وہ غیر ملکی کھانے جو تیز قسم کے ہوتے ہیں، انکی بھی یہی تاثیر ہوتی ہے۔

گلوکوز سرطان اور ذیابیطس کا سبب، جمت بخش غذاؤں میں گلوکوز کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر رائل کی کا خیال ہے کہ گلوکوز کے متعلق یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس میں سرطان پیدا کرنے کی استعداد ہے۔ گلوکوز کلیسیم کے عذاب میں بھی رکاوٹ ڈالتی ہے اور ذیابیطس بھی پیدا کرتی ہے۔ گلوکوز بولن کے بائی کی کثرت استعمال ہوتی ہے۔ اسی طرح کیک، آئس کریم، مربے جات میں استعمال ہوتی ہے، کیونکہ اس کی قیمت گنے کی شکر سے نصف ہوتی ہے اور دیکھنے میں بہت صاف ہوتی ہے۔

غذا میں صرف ایسی ہی چیزیں استعمال کی جانی چاہئیں جو نباتی یا جینی انسام سے تعلق رکھتی ہوں تاہیں بالائی کا کلمے سے کوئی تعلق نہیں ہوتا بعض انسام سلیکٹ سے بنی ہوئی ہوتی ہیں اور بعض تاہیں چربیوں سے۔ ڈاکٹر کشر برٹ ماؤتہ پبلک ہیلتھ لیباریٹری 'مصنوعی بالائی کے لیے کہتے ہیں کہ یہ خاص طور پر خطرناک ہوتی ہے اور پچھلے سالوں میں ملک کے اندر پیرا ٹائیفاؤڈ اکثر اسی کی وجہ سے پھیلے۔ مرنگو مکسچر ایک اور اسی قسم کی غذا ہے۔ بہت سے کثیر مقدار میں تیار ہونے والے لیکوں کو گنے، شیریں کرنے، خوشبو دار کرنے، خستہ کرنے، غیر ہمدار کرنے، سرانڈر کرنے اور روغیات کا شیرہ اور قوام بنانے والی اشیاء میں برسم کی کیمیادی چیزیں ہوتی ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ ولستین کے متعلق یہ معلوم کرنے میں کہ اس میں بھی جسم کے لیے سمیت موجود ہے، پورے پچاس سال کا عرصہ لگا۔ اس کو پہلے بالکل بے ضرر ہونے کی سند دی جا چکی تھی۔ اس چیز نے کیمیادی افکار زود درجہ مشتتبہ بنا دیا ہے۔

بوتلوں کے پائینوں میں فارسفورک ایسڈ، گلوکوز، کیمیادی خوشبوئیں، سٹریں مختلف قسم کے رنگ اور کیمیادی اشیاء ہوتی ہیں۔ ان میں سے بعض میں سنی قسم کی مغز اب شامل ہوتی ہے۔

پُرانی دواؤں کا نیا استعمال: انکول کو بائی زلنے سے اطمینان

کہتے چلے آئے ہیں۔ انکول دماغ کی سرحد میں سہماں کی جلنے والی خاص دوا ہے۔ نیوریاک کے ڈاکٹر ارنلڈنگ اس کو فالج و عجز میں بھگتن کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ سختی سی مقدار میں انکول کا انجکشن دماغ کی جڑ کے ایک مخصوص رقبہ میں کم از کم پچاس فی صد مریضوں میں مفید پایا گیا ہے۔

پرو جیسٹرون (بیفٹ اسٹی کے ہارمون) شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر میٹن نے معلوم کیا ہے کہ پرو جیسٹرون کی ٹیکیاں حمل کی ابتدائی حالتوں کو معلوم کرنے میں بہترین ذریعہ ہیں۔ اس دوا سے زیادہ صحیح امتحان اور کسی صورت سے اب تک ممکن نہیں مل سکا۔
رتائین بڑھاپے کی بیماریوں میں سہماں کی حاتی ہوا ہے۔ یہ نثرانی کو ایک دم ہوش میں لے آئے کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔

ایک نئی کلوروفیتازائڈ دریافت ہوئی جو مافتوں سے ہانی کا اخراج کرنے میں مہلکی تمام دواؤں سے قوی الٹ رہی۔

اور سی ناسی۔ یہ کبریتی دواؤں میں جو کہ صفحہ کے ذریعہ سہماں کی جاتی ہو یہ بہت سے بالغوں میں ذیابیطس کو کنٹرول کر رہی ہو۔ ایک جیر جس کا نام پیٹی ملی ناسی ہو یہی سلیمن کو بے اثر بنا دیتا جو اس دوا کو دماغی امراض میں بھی استعمال کیا جاتا ہو۔ صدمات کی صورت میں مریض کو اکثر شج کے دو سے پڑے گئے ہیں اور بعض اوقات اتنے شدید ہوتے ہیں کہ ان سے ہڈی ٹوٹ جاتے کا اندیشہ ہوتا ہے کیورر بے ہوش کر لینے والی دواؤں کے ساتھ ساتھ ہی سہماں کی جاتی ہوا اور اس کے سہماں سے آپرین زیادہ محفوظ ہو جاتا ہے۔ یہ سیبہ اور شکم کے عضلات کو ڈھیلا کرنے کے لیے خاص طور پر بہت کارآمد ہوتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہو کہ بے ہوش کرنے والی دواؤں کے منوم اثرات بلا خطر جاری رکھے جاسکتے ہیں اور آپریشن کے بعد کوئی تکلیف دہ صورت پیدا نہیں ہوتی۔
مصنوعی ہوا کی نالی: جراثیمی کے ذریعہ پھیلتے مریضوں کی امراض کا علاج نیوریاک میں کم از کم آپریشن کیے گئے ہیں جن میں گردن میں ایک مستقل نالی بنادی جاتی ہے جو حکومتیہ صاف کئے یا دوا پھیلانے کے لیے کھولا اور بند کیا جاسکتا ہو۔ یہ آپریشن ایسی حالتوں میں کیا جاتا ہے جبکہ علیظ طعم قصبہ الریہ میں جمع ہو کر پیسپروں کو مسدود کر دیتا ہو اور سانس لینے میں انتہائی دشواری پیش آتی ہو۔
قصبہ الریہ میں جو سوراخ کیا جاتا ہے وہ باہر سے ایک محفوظ الہوا جلدی والو

(VALVE) سے ڈھکا ہوتا ہے۔ اسی سوراخ کا تعلق اندر سے چھوڑنے کی ایک چھوڑ نکلی سے ہوتا ہے۔ یہ سیدھی قصبہ الریہ شیمی یک جاتی ہے۔ اس نکلی سے بلغم کو کھینچ دیا پھیلانے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ مریض خود جلدی کھل مندوں کھول کر سکتا ہے۔

نیوریاک کے ڈاکٹر روکی (ROCKEY) نے کہا کہ یہ برقی کھینچ کا علاج ہے جس سے تین ہزار دو سو جانی ہر سال ضائع ہوتی ہیں۔ یہی طرح ان کا بھی علاج ہے جس سے ہر سال ساڑھے چار سو انسان ہلاک ہوتے ہیں۔ یہ در صنعتی مزدوروں میں سانس کے ساتھ دھول جھلنے سے ہوتا ہو اس کے سر پھیپھڑے کے دوسرے مریض امراض میں بھی یہ آپریشن کارآمد ہے۔

اکلیلی شراٹین کے منجر خون کو تحلیل کر نیوالی نو ایجاد دو پلازمن ایک ایسا خیر ہو جو بازوؤں اور ٹانگوں کے انجا دخن کو کٹا کرنے کے لیے کئی سال سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس کو حقیریب اکلیلی شراٹین کے آغا خون کے علاج کے لیے بھی سہماں کیا جاتے والا ہے۔

نیوریاک کے ڈاکٹر پال کا بیان ہے کہ انسانی سہماں کے لیے ایک صاف پلازمن تیاری کی جا چکی ہو اور ابھی جانوروں پر اس کا تجربہ کیا جا رہا ہے۔
پلازمن کا ضل دوسری مملات انجا دخن دواؤں سے مختلف ہے۔ ساتھ دوا میں موجودہ سڈے کو اور زیادہ برصاتی اور آئندہ سڈوں کی پیدائش کے کو کم کرتی ہیں۔ لیکن پلازمن کا کام یہ ہے کہ وہ فوری طور پر سڈے کو صاف کر دے اور یہی کمزور خون کی کمی سے قلب کی مافتوں کے جو ریشے ہلاک ہوئے جاتے۔ ان کی ہلاکت کو روک کر دوران خون کو جاری کر دے۔

کیورر: جنوبی امریکا سے ایک ایسی دوا نکلی جو جس کا استعمال بہت وسیع ہوگا دوا کو امریکا کے قدیم باشندے ایک سخت مہلک زہر کے طور پر اپنے تیروں پر لگا یا کرتے تھے کیورر کا عمل جسم میں یہ ہوتا ہے کہ یہ عضلات تنفس کو مغلوب کر دیتی ہو اور اس بہت خفیف مقدار صرف جسم کے عضلات میں استرخا پیدا کر دیتی ہے جتنا چہرہ و دوا امراض میں کارآمد جو جس عضلات کھنچ جاتے اور سخت ہو جاتے ہیں۔

یہ دوا اگرچہ وجع المفاصل کا شافی علاج نہیں ہوتا ہے اس دوا سے دیر عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور مریض کو آرام ملتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دوا سے نبا: ہٹنے قسم کا درد صرف ایک رات میں جاتا رہا۔ کیورر فالج اطفال میں بھی حاد گور جھلنے کے بعد بہت اچھا کام کرتی ہے۔

سالانہ
چار روپے

فیبوری
چھ آنے

جون ۱۹۶۰ء

عبدالرحمن
علی

فہرست مضامین

جلد
(۳۹)

نمبر
(۶)

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

۲	میر ولی الدین ام۔ لے	صحت و شفا	طب روحانی
۳	حکیم عبدالوہاب ظہوری	ہندوستانی اطباء کے طبی کارنامے (دوسری قسط)	تاریخ طب و اطباء
۹	حکیم سید علی اکبر آزاد چاند پوری	چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے کیسے دور کیے جائیں؟	ضیافت
۱۱	عابد اللہ افسر	دوا اور غذا سے پہلے	نفسیات
۱۳		دُکھ درد کے رموز	والدین کے لیے
۱۷		کیا تم ایک اچھی ماں ہو؟	
۲۰	م۔ ا۔ ب	انتقاد	اسانہ
۲۱	رضیہ سجاد ظہیر	میچا	نشر و بدنی
۲۵		غذہ درقیہ	مراض و علاج
۲۷	حکیم اقبال حسین	علاج باللون	ب کے لیے
۲۹	ادارہ	سوال و جواب	پیشکارا
۳۳	ثریا افتخار	خوف سے نجات	نسانہ
۳۴	اد۔ ہنری	ہمدردی	بچن کی کہانی
۳۶	حبیب اللہ رشیدی	بوسنے کا جادو	تفرقات
۳۹		غیر معمولی بصیرت	
۴۱		پارے	
۴۲		گیل کو دو دماغی و جہانی صحت کے لیے ضروری ہے	لہزش اور گیل کو دو

طِبُّ دُوحَانِ صِحَّتِ وَشَفَا

دکٹر مولیٰ الدین ایم۔ اے۔ بی۔ ایچ۔ ڈی (دندان)، پریکٹر رابطہ لاہور، ضلع جالندہ، جامہ عثمانیہ، حیدرآباد

بیمار سے

تمہارا بگناہ، مرض، بیماری، درد و غم کا قانون مسلط نہیں، تم اب حق تعالیٰ کے فضل و کرم، کُلف و کرم کی تجلّی کا محل ہوئے۔ حق تعالیٰ کی رحمت ہر شے پر وسیع ہے، ہر شے پر محیط ہے، تم پر بھی محیط ہے، اس لیے تم پر کسی بلا و مصیبت کے قانون کی قہرانی نہیں، بلکہ محبت، شفا بخش محبت کا قانون تم پر حکمراں ہے۔ حق تعالیٰ تم پر رحیم ہیں۔ اب تمہیں کسی غم کی ضرورت نہیں۔ تمام خیر و سعادت، امن و امان تمہیں نصیب ہیں:

در گزر از علم و عقل خویش تن بہش ساکن پیش رب ذوالمنن

ایک کل کا واقعہ ہے کہ ہمارے ایک عزیز ایک نہایت تکلیف دہ مرض میں مبتلا تھے، لیکن حق تعالیٰ نے محض اپنے فضل و کرم سے انہیں اپنی رحمت عاتقہ و رحمت خاصہ کا ایسا کامل احساس عنایت فرمایا کہ وہ اس کیفیت میں اپنے درد کو بھی بھول گئے۔ کچھ دیر بعد جب انہیں اپنے درد کا خیال آیا تو درد کو مفقود پایا۔ جب اپریشن کے لیے سرجن آیا اور مریض کا معائنہ کیا تو اس نے اپریشن کی ضرورت ہی محسوس نہیں کی:

عقل اس جا ساکت آمد یا مُضِل

یہی معاملہ تمہیں بھی پیش آسکتا ہے۔ بیماری قُرب حق کے اور الگ اور محبت کے ساتھ جمع نہیں ہو سکتی جب ہمیں اس حقیقت کا کامل انداک ہو جائے کہ ہم پر حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے گناہ، بیماری، درد و غم کا قانون مسلط نہیں، بلکہ ہم حق تعالیٰ کے کُلف و کرم کی تجلیات کے منور و محل ہیں تو ہمارے قلب میں سکون و سرور و طمانیت و سکینت کا دور جو رہتا ہے اور ہم محسوس کرنے لگتے ہیں کہ ہم حق تعالیٰ ہی کے گود (فی جنب اللہ) میں ہیں اور ہمارے سارے مصائب تحلیل ہو جاتے ہیں:

بروئے عقل نا محرم کہ امشب با خیال او عجب خوش خلوتے دارم کہ من ہم نیم ستم محرم

یہ خیال نہ کرنا کہ تم پر حق تعالیٰ کی نظر رحمت نہیں ہو سکتی کہ تم اس کے مستحق نہیں۔ نہیں، حق تعالیٰ کی نظر کرم صرف مستحقین ہی پر نہیں ہوتی۔ اُنظُرْنَا إِلَيْنَا بِنُظْرَةٍ رَحِيمَةٍ ہم پر ایک نظر کرم ہو جائے، عاصیوں کی پکار ہے اور متقیوں کی بھی جہش و عیاں ہمارے بطن میں ہے اور نقد آفرینش ان کے ہاتھ میں۔ گو ہم اس قابل نہ سہی کہ رحمت حق تک ہماری رسائی ہو، لیکن رحمت حق تو اس قابل ہے کہ ہم تک پہنچے، کیوں کہ اس کی رحمت ہر شے پر وسیع و محیط ہے۔ (رحمتی و وسعت کل شیء)۔

ممکن ہو کہ تمہاری اہل بیماری خوف ہو۔ اگر ایسا ہے تو یاد رکھو کہ اِنَّ اللہَ بَانْسِ لِرُؤُوفٍ و رحیمہ جب حق تعالیٰ تمہارے درد و کرم میں تو پھر تمہیں خوف کی کیا وجہ ہو؟ اس علم کا استحضار قوی کرو اور خوف تمہارے قلب کو اپنا مستقر و مقام بنا نہیں سکتا۔

جب تم حق تعالیٰ کے کرم و رحمت کا کمال محقق ہو جائے گا تو تمہارے قلب پر اُن کے نظر رحیم کی تجلی ہونے لگے گی اور تمہارے سارے درد و غم، خوف و الم و رخصت ہو جائیں گے۔ قل اللہ ثم ثم و کرم۔



(دوسری قسط)

تاریخ طب و اطباء

ہندوستانی اطباء کے طبی کارنامے

حکیم محمد عبدالوہاب ندوی برصغیر اسلامیہ کالج، حیدرآباد

بیسویں صدی ہجری کا نصف اول

کی مجلس میں اس امر پر گفتگو ہوئی کہ اگرچہ طب ہندوستانی اپنی جگہ بہت دوست اور بلند پایہ ہے، لیکن ہندوستانی مزاجوں کے موافق بہت کم ہوتی ہے۔ حاضرین میں سے جو حقیقت حال سے آگاہ تھے، دست بہ عرض کیا کہ اس کے تین وجوہ ہیں۔ اولیٰ زمین کے اختلافات، دوم ہر ملک کے موسم اور آب و ہوا کے تغیرات، سوم کم زبان و اصطلاحات کا فرق۔ حاصل کلام یہ کہ چون کہ اس فن کو ہندوستانی زبان سے عربی و فارسی میں منتقل کیا گیا، ایک زبان سے دوسری زبان میں ترجمہ کرنا بالمشکل اور غیر قابل بعض اوقات دشوار ہو جاتی ہے، اس لیے بعض دواؤں کی اصلیت و روایت میں اختلاف رونما ہو جاتا ہے۔ جو سکتا ہے کہ ایسی صورت میں دوا کی تاثیر میں فرق پیدا ہو جائے اور جس دوا کی حقیقت اور اس کے فعل و اثر سے پوری آگاہی نہیں ہے، وہ مخالف مزاج ہو اور اس میں ایک تغیر عظیم رونما کر دے۔ اس کے علاوہ مؤلف اٹھ ہندوستانی باشندوں کے مزاج اور یہاں کی اصطلاحات کے مطابق یہ کتاب لکھی ہے اور ہر ایک کی حسب ذیل مستند کتابوں کو اس کا مآخذ قرار دیا ہے۔ سبشت، چرک اس رنگا رنگ سارنگ دھرمادھو بدیان، چنتاسن، بنک سین، چکرت وغیرہ، لیکن اس کتاب کی اکثر اصطلاحات ہندوستانی میں لکھی گئی ہیں۔ کہیں کہیں ان کے فارسی مرادفات دیے گئے ہیں، جب تک سنسکرت یا ویدک اصطلاحات اور اس فن کے نظریات پر عبور نہ ہو، اس کتاب سے استفادہ نامکمل رہتا ہے۔

اب تک ان اطباء کی تحقیقات و دریافتات کا ایک اجمالی تذکرہ تصانیف آٹھویں صدی ہجری سے دسویں صدی ہجری تک گزرے ہیں۔ دسویں صدی سے ہندوستان میں مغلیہ ذوق و حکومت کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دور کے ممتاز طبیبوں میں حکیم یوسفی کا نام سرفہرست ہے، جو بڑا بڑا ہمایوں کے دربار میں برطانوی جڑے انہوں نے طب کے ہر شعبہ کی چھان بین کی، اپنی تحقیقی معلومات کو یک جا کیا، علم الادویہ، حفظ صحت، کلیات طب، علم تشخیص و معالجات، امراض پر نظر و نظر دوروں میں اپنی علمی یا نگاریں چھوڑی ہیں۔ ان کے بیشتر ہندوستانی طبی

نام کتاب	مؤلف یا مترجم	عہد یا ایفہ انشأ	موضوع
معائنۃ الشفا سکندر شاہی	بہوہ بن خواص	۱۵۹۰ء سکندر شاہ لودھی ۱۶۱۳ء	طبیعی (معالجی)
طب سلمان شاہی	یوسف بن محمد شاہ	۱۶۰۰ء سلمان شاہ	معالجات
جامع الغرائز	یوسف بن محمد شاہ	۱۶۰۰ء باہر	
نورۃ الاخبار	یوسف بن محمد شاہ	۱۶۰۰ء باہر	
تقصید فی حفظ الصحت	یوسف بن محمد شاہ	۱۶۰۰ء باہر	حفظ صحت
ایض الادویہ	یوسف بن محمد شاہ	۱۶۰۰ء ہمایوں	ادویہ
طب یوسفی و علاج الامراض	یوسف بن محمد	ہمایوں	معالجات
سفر سوز و آلام البصر	یوسف بن محمد	ہمایوں	حفظ و تشخیص
دولان البصر	یوسف بن محمد	ہمایوں	حفظ و تشخیص
رمالہ حفظ صحت	حکیم دلی گیلانی	۱۶۰۰ء برہان نظام شاہ	حفظ صحت
تقریم الامراض	حکیم دلی گیلانی	۱۶۰۰ء برہان نظام شاہ	معالجات
اختصار الشرح دلی شاہی	۱۶۰۰ء عادل شاہ	۱۶۰۰ء	جینیات
امراض البصر	طیب طیب	۱۶۰۰ء بہادر شاہ	جینیات
مطلب الباشری	حکیم محمد شاہ	۱۶۰۰ء بہادر شاہ	جینیات
انتخاب طعاس	خواجہ طرانی	۱۶۰۰ء بہادر شاہ	جینیات

دیگر نظام طب سے استفادہ کے لیے اور کثرت کا ترجمہ پہلے ہی سے کر لیا۔ مطلب یہ سلسلہ جاری ہو گیا۔ سکندر شاہ لودی کے دور خلافت میں بہوہ بن خواص نے ایک جز مشہور دلی شاہی طب تھا، آئندہ ایک کی مشہور کتابوں سے استفادہ کیا گیا کہ کبھی، جس کا نام معائنۃ الشفا سکندر شاہی رکھا، جو طب سکندر شاہی کے بہوہ بن خواص سے استفادہ کے لیے لکھی گئی تھی۔

اختیارات قطب شاہی کو اختیارات بدیشی کی شرح ہے جس میں دوا تحقیقات کے سلسلہ میں محققین کے اقوال اور ان کے اصل مآخذ کی نشان دہی کی گئی ہے۔ تنقید الکمالین (علی بن یسویٰ کمال) کا فارسی ترجمہ قطب شاہ کے میٹھس الدین علی بن یحییٰ نے کیا۔ یہ کتاب امراض چشم پر عربی طب کی مستند معلومات کو ہندوستان میں رائج کرنے کا سبب بنی اس صدی کے طبی معنفین اور ان تصانیف پر ایک سرسری نظر ڈالنے سے یہ امر واضح ہو جاتا ہے کہ طب کے شعبوں منفرہ تحقیقات و تالیفات کا آغاز ہونے لگا اور فنی دائرہ وسیع ہوتا گیا، مگر اس نہیں پہنچا کہ پورے طبی موضوعات کو اپنے دامن میں سمولے۔ ابھی بہت سے ہم تشہ تحقیق نظر آتے ہیں۔ عربوں کے طبی علوم اور ان کی فنی کادشوں سے ابھی واقفیت حاصل نہیں ہوئی ہے، البتہ ایک طبیب علی حسن گیلانی ہیں۔ یہ اوصاف ہیں۔ بلاشبہ حکیم موصوف کو دسویں صدی کے نصف آخر کا سربراہ مدہ طبیب جاسکتا ہے، جن کی شرح قانون گویا طب یونانی کے ہزار سالہ قدس کی طبی معلومات خلاصہ ہے۔ اگر اطبایہ کرام میں سے کوئی صرف گیلانی کو اپنا موضوع تحقیق قرار دے گیلائی کی شرح قانون کے ان مقامات کا جائزہ لے، جن میں ان کے اجتہاد اور فنی تحقیقات کا رنگ جھلکتا ہے تو یہ بہ ذات خود ایک بڑا کارنامہ ہوگا۔

گیارہویں صدی کا نصف اول

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	امم العلاج	میکہ لان اشرف علی ہند	۱۱۱۰ھ	تقریباً سہا
۲	کنج باد آورده	"	۱۱۳۰ھ	ادویہ
۳	دستورالہندہ در جبرکات و ہمد	"	"	طب ہن
۴	میزان الطبائع قطب شاہی	سلطان محمد قطب شاہی	۱۱۴۰ھ	کلیات
۵	طب فرید	عبد اللہ طبیب	"	معالجات
۶	دلائل الاسرار	ابلاہی	۱۱۶۰ھ	حفظہ
۷	شجرہ دانش	حکیم نظام الدین امرگانی	۱۱۷۰ھ	فنون و
۸	الفاظ الادویہ	حکیم نظام الدین امرگانی	۱۱۷۰ھ	ادویہ
۹	جامع الاطباء	"	"	معالجات
۱۰	سبب و رشیدی	"	"	حفظہ
۱۱	مکاتبات دارالشکری	"	۱۱۷۰ھ	معالجات

تمام ترکوش و یک طب کی ترجمانی اور اس سے استفادہ پر کوئی حق حکیم یوسفی نے ایک نکتہ ذکر کیا، طب میں عربی و ایرانی عناصر کو سمویا، طب کی منتشر، منقبض اور نایاب کتابوں کا وسیع مطالعہ کرنے کے بعد اس فن کو کام کرنے کے لیے کام تمام کتابیں لکھیں اور ایک سربراہ نظام طب پیش کیا۔ ان کی کتابیں اور دوا یونانی، عربی اور ہندی قدس کی معلومات کا مجموعہ ہیں۔

دسویں صدی، ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	نام مصنف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	ذخیرہ نظام شاہی	رستم جرجانی	۱۱۹۰ھ	ادویہ و معالجات
۲	اسرار اسرار	رستم جرجانی	"	جنیات
۳	اصول دبیان حیات کریم	رستم جرجانی	"	معالجات
۴	اختیارات قطب شاہی	محمد بن علی یحییٰ	۱۱۹۰ھ	ادویہ
۵	تنقید الکمالین	میس الدین علی یحییٰ	۱۱۹۰ھ	امراض چشم
۶	نور الدلائل	فدائی دوائی	۱۱۹۰ھ	ادویہ
۷	شرح قانون شیخ	علی حسن گیلانی	۱۱۹۰ھ	معالجات
۸	انتخاب ذمکۃ الشہوت	حکیم علی الدین جملگانی	۱۱۹۰ھ	جنیات
۹	مجموعہ حکیم ہینا لہوری	حکیم ہینا لہوری	۱۱۹۰ھ	معالجات

ہندوستان کا عہد مغل تمدنی و ثقافتی اور طبی اعتبار سے عہد زریں کہلائے جاسکتا ہے۔ بالخصوص دسویں صدی ہجری کا نصف آخر اور گیارہویں صدی کا نصف اول طبی ترقیوں کے لیے اس لحاظ سے شان دار ہے کہ اس میں ہندی نظام طب کے ساتھ ساتھ یونانی و عربی نظام طب کا وسیع مطالعہ کیا گیا، بالخصوص اطباء عرب کی طبی تحقیقات کو منظر عام پر لایا گیا، عربی طبی کتابوں کے فارسی ترجمہ کیے گئے، ان پر شرح لکھے گئے، ادویہ کی سانی و فنی تہاں بنی گئی۔ دکن میں رستم جرجانی نے ذخیرہ نظام شاہی تالیف کی، جو در حقیقت ابن بیطار کی تحقیقات اور کوہندوستان میں روشناس کرنے کا ایک اہم ذریعہ ثابت ہوئی۔ اس کتاب کی بنیاد جامع ابنی بیطار ہے، جس میں ادویہ کے افعال و خواص کو ترتیب امراض کے لحاظ سے بیان کیا گیا ہے۔ اور جابجا مؤلف کے ذاتی تجربات و مشاہدات بھی پیش کیے گئے ہیں۔ مزہب طب مرض ادویہ کے ساتھ ساتھ مزہب طب مرض ادویہ کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

اب تک طب کو ترقی دینے اور طبیوں کے حوصلے بڑھانے میں بادشاہوں
 انہود اور خاندانے بھی اس میں حصہ لینا شروع کر دیا۔ فن کی سرپرستی کے ساتھ
 فن کی تالیفات کا مطالعہ اور تفسیف و تالیف میں مصروف ہو گئے مہلت ملتا
 انہم کے فرقہ حکیم المان اللہ خاں اس کی زندہ مثال ہیں اور ان کو طبی کانالے
 تابندہ و خوشاں ہیں۔ ان کی تالیفات میں سے صرف ایک کتاب اہم العلاج
 ہے۔ باقی تہی ہیں۔ اہم العلاج اسہال و انفعال کے جملہ قرائین و اصول پر
 گنج با نالہ و ادویہ مفردہ و مرکبہ کا بہت بڑا ذخیرہ ہے۔ دستور الہود و دن و
 کتاب کا فارسی ترجمہ ہے۔

حکیم نور الدین بن عبداللہ عین الملک شیرازی کے پوتے اردا ابو الفضل کے
صرف شاہجہاں دلاوراشکوہ کے عہد کے ممتاز طبیب ہیں، بلکہ ایک ارمویں
سربزرگ و مدعیہ طبیب کہلانے کے مستحق ہیں۔ علامت دلاوراشکوہی ایک طرح
موس یاد اثرۃ المعارف کی حیثیت کوٹی ہے، جس میں اُن کے قدر تک کے
معلومات کو یکجا کیا گیا ہے۔ اس کی ایک نمایاں خصوصیت یہ بھی ہے کہ
نے تحت اسباب و علامات کو بیان کرنے کے سلسلہ میں آخر میں اپنے ذاتی
جی لکھے ہیں۔ یہ کتاب طب یونانی و ہندی کا ایک حسین امتزاج ہے،
طب کے تمام شعبوں پر سیر و مل تبصرہ موجود ہے۔ حفظ و صحت، 'اثر رخ'
طفال، اصول علاج، کشمیات، کیا ابد باس الفاس و فیرو کے متعلق
اہل قدر و مواہب میں کیا گیا ہے۔

[illegible]

بارہویں صدی کا یہ زندگی متاثر طبعیوں اور ان کی طبیعتی سماعی کے لحاظ سے ایک ناقابلِ فراموش یا گمراہی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس زندگی متاثر شخصیت سے پہلے کہ طب کے عربی ذخیرہ کو فارسی میں نقل کرنے کی ایک کامیاب کوشش کی گئی، کیونکہ فارسی زبان اس مہم کی سرکاری زبان تھی۔ مختلف الاطباء، حکیم، شیعہ اور سنی کی ایک وسیع مدد ملتی تھی، جس میں قانون اور صرح کے مباحث و مطالب کو خیریت سے حل کرنے کی کوششیں

تقریباً ۲۶ ہزار شاہد ہیں گویا شاہ ناز طب ہے۔

ابو القاسم فرشتہ کی دستور لکھ کر یاہب فرشتہ ہندوستان میں استعمال کرنے والی طرف سے طب و ادویہ کی تحقیقات کا گراں قدر مجموعہ ہے۔ اس سے پہلے نو لاکھ بن جہاں علی الملک شیرازی نے افلاک الادویہ کے ذریعہ اس بات کی اذیتیں باقاعدہ کوشش کی ہے کہ ادویہ کے یونانی، سریانی، لاطینی و عربی مصادقات کے ساتھ ہندوستان میں متعارف ہونے والی ادویہ اندان کے ہندی نام بھی بیان کر دیے جائیں۔ فرشتہ نے اسی پہلو کو ادویہ کی ساتھ اپنی کتاب میں علی جہاں پریا ہے اور ہندوستانی اہل علم کے مجربات اور استعمال ادویہ کی تحقیقات کا خلاصہ پیش کر دیا ہے۔

حکیم محمد اکبر ازانی بلاشبہ اس ہند کی ایک مسلمہ رجحان شخصیت کے طبقہ پر نمایاں ہیں۔ آپ کا خصوصی کارنامہ عربی طب کے ذخیرہ کو فارسی زبان میں منتقل کرنا اور اس کے طبی و عملی شعبوں کو دلکش انداز میں راز کرنا ہے۔ آپ کا یہ کارنامہ جمیع دوا جیہ طب کا ایک عظیم شاہکار ہے۔ آپ نے اس نقطہ نظر سے طبی کتابت میں لکھیں کہ ایک طرف یہ کتاب میں نصاب طب کا کام دیں تو دوسری طرف اہل علم و تحقیق کے لیے رہنما ثابت ہوں۔ چنانچہ آپ کی یہ کوشش بار آور ہوئی اور اسے قبول عام نصیب ہوا، ہندوستان کی طبی درس گاہوں کے نصاب کا جزو لا ینفک بنیں اور اطباء و محققین ایک اہل کار کا خزانہ ہیں۔ ازانی کا عرف یا لقب آپ کے لیے اس لحاظ سے بھی نہایت موزوں ہے کہ آپ نے طبی علوم کو اپنی مختصر تالیفات میں جمع کر دیا اور طب کے طلباء اور اہل دواؤں کو طب کی دیگر غیر موزوں و مبسوط کتابوں کو بے نیاز کر دیا اور صحیح معنی میں نوع انسانی کے لیے اس فن اور علاج کو ازاد کر دیا۔

حکیم ازانی کے بعد ایک اور ممتاز طبی شخصیت سامنے آتی ہے حکیم طریخان کاہم ان کے حلقہ میں بطور سدا و جاہد کے پیش کیا جاتا ہے، جن کے طبی عملی کارنامے ہندوستان کے گورکھ پور میں شہرت و نام حاصل کر چکے ہیں۔ عربی و فارسی دواؤں نے ان میں آپ کی تالیفات ہیں۔ آپ کا مقصد یہ تھا کہ آپ کے دور تک کی تمام دعائی و دعا لکھی تحقیقات و معلومات کو یک جا کر دیا جائے اور ایسی کتاب تالیف کی جائے جو عرب و عجم کے اہل علم کے لیے مستند حوالہ کی حیثیت رکھے۔ آپ کا شاہکار جامع الجوامع ہے، جو طب کے تمام شعبوں پر مادی و دینی ہے۔ یہ کام آپ نے اپنی زندگی میں اور بعد از موت کیا، جسے آپ کے بعد آپ کے خاندان کے ایک فرد محمد حسین خاں نے پایہ تکمیل کو پہنچایا۔ تاریخ طب میں آپ کے طبی کارناموں اور فنی انصاف کو کبھی فراموش نہیں کیا جاسکتا۔ کتاب النبات آپ کی عربی تالیف ہے جس

میں ایسے نباتات سے بحث کی گئی ہے جو سب سے نباتات سے منسوب ہیں اور ان کے اثرات سے متصف ہیں۔ اس میں یہ نقطہ نظر پیش کیا گیا ہے کہ جس طرح کائنات کی ہر چیز پر ستاروں کا اثر ہوتا ہے، اسی طرح انسانی مزاج اور نباتات بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ انسان کے مزاج کے لحاظ سے اس کا علاج کیا جاتا ہے اور ادویہ کے مختلف اثرات کا مطالعہ کرنے کے بعد جو دوا مزاج کے مناسب ہو اس کو انتخاب کیا جاتا ہے کہ کتب احوال اعضاء النفس و امراض صمدی کا تفصیل و علاج میں بصیرت افزا و مسرت کا مجموعہ ہے اور جامع الجوامع کا ایک جلد ہے۔ یہ بھی عربی زبان میں ہے اور مؤلف کی عنایت اور عربی دانی پر شاہد ہے۔ اس کے بعد کے طبی مؤلفین میں طوی خاں کا اثرات بڑی حد تک نمایاں ہیں۔ ان کے علاج معالجہ کے قفسے تو زبان زد عوام ہیں، جس سے ان کی شہرت و مقبولیت کا اندازہ ہوتا ہے۔

بارھویں صدی ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	مؤلف	مہم تالیف و انتساب	موضوع
۱	شفا القلوب	احمد الطیب البرجندی الطیب بھال الدین	۱۱۵۱ھ مولیٰ کے نصاب میں گورکھ پور شاہ	معالجات
۲	طب دوی و حیرات و علاج	میر عبد الرزاق	۱۱۵۵ھ دکن میں تالیف	معالجات
۳	تحفۃ الجہریات	کتبت اسلام	۱۱۵۵ھ	معالجات
۴	شرح الاسباب العلالت	حکیم سید محمد بدر ہندی	۱۱۶۰ھ	معالجات
۵	نصفہ بند	محمد عبداللہ سیاح	۱۱۶۱ھ	معالجات
۶	دوا نامہ	محمد عبداللہ سیاح	۱۱۶۱ھ	ادویہ
۷	تالون احداث اسکندی	حکیم سکندریہ کی پیشانی	۱۱۶۱ھ غریب علاج الدولہ	معالجات
۸	قرابادین اسکندی	"	"	ادویہ مرکبہ
۹	مفردات اسکندی	"	"	ادویہ
۱۰	خواص و خواہر	ابن النبی محمد حامی	شاہنشاہان کا علاج	ادویہ
۱۱	مخزن اسرار طب	حکیم محمد جہدی بن محمد جعفر	۱۱۶۲ھ	ادویہ غریبہ
۱۲	معین تجربات	"	۱۱۶۳ھ	ادویہ مرکبہ
۱۳	معین الشفا	نواب مقرب خاں	۱۱۶۴ھ	معالجات
۱۴	نور حقیقی تدریس صمدی	رضی اللہ عنہ بن علی بن علی	۱۱۶۴ھ شاہ عالم شاہ	معالجات
۱۵	انتخاب دینی رس	خواجہ شمس الدین	۱۱۶۴ھ برہنہ شاہ	جنینیت
۱۶	خلاصہ تالیف عالم شاہی	مظفر ظفر	۱۱۶۴ھ عالم شاہ	جنینیت

تیرھویں صدی ہجری کا نصف اول

نمبر	نام کتاب	مؤلف	حیثیت ایف و انتخاب موضوع
۱	غایۃ العہد	افرن خان بن اسمیل خان	۱۲۸۵ھ
۲	تجربات حیدری	خواجہ حیدر حسین خان	۱۲۸۵ھ نظام الملک
۳	طب ممتاز عارفی	حکیم محمد راجہ شہنشاہی	۱۲۸۵ھ
۴	تحقیق البھران	حکیم احمد اللہ خان	۱۲۸۵ھ
۵	تقریر القلوب	حکیم احمد اللہ خان	۱۲۸۵ھ
۶	سلم الدعوات	حکیم احمد اللہ خان	۱۲۸۵ھ
۷	شرح کلیات قانون	حکیم شمس الدین علی بن محمد اللہ خان	۱۲۸۵ھ
۸	مجموعات جمالی	جمال الدین مدلسی	۱۲۸۵ھ
۹	مجموعات ہندی	حکیم شیخ حیدر صغری	۱۲۸۵ھ
۱۰	ملفوظ دکانیہ	حکیم دکانہ خان (مہر خان)	۱۲۸۵ھ
۱۱	مجموعات سانی	حکیم دکانہ خان (مہر خان)	۱۲۸۵ھ
۱۲	پاک ہو کالی (ترجمہ)	دیا ناتھ	۱۲۸۵ھ
۱۳	دستور عام سکندریہ	حکیم صفدر علی خان	۱۲۸۵ھ
۱۴	یادگار رضائی	حکیم فضل علی بن محمد خان	۱۲۸۵ھ
۱۵	مجموعات بوللی خان	حکیم بوللی خان	۱۲۸۵ھ
۱۶	فوائد الاطباء	غفری غلام میر حسن	۱۲۸۵ھ
۱۷	مجموعات ہندی	محمد شرف الدین	۱۲۸۵ھ
۱۸	طب اعظم	سید محمد بن سید شاہ اعظم	۱۲۸۵ھ
۱۹	قراباہی کافی	حکیم بلوچ محمد بن محمد خان	۱۲۸۵ھ
۲۰	فوائد شاهی	حکیم میر شاہ مرزا خان	۱۲۸۵ھ
۲۱	ترکیب الادویہ	حکیم محمد بن محمد بن محمد خان	۱۲۸۵ھ
۲۲	رسالہ دہانہ	حاجی محمد خراسانی	۱۲۸۵ھ
۲۳	کتاب شمس حکمت	محمد یار ولد محمد علی خان	۱۲۸۵ھ
۲۴	مجموعات ہندی	حکیم میر حسن	۱۲۸۵ھ
۲۵	فوائد منتظر	حکیم میر حسن علی	۱۲۸۵ھ
۲۶	تحقیق المتعاقیر	حکیم محمد علی بن محمد خان	۱۲۸۵ھ

نام کتاب	مؤلف	حیثیت ایف و انتخاب موضوع
الدری حصاد الکی و لکھ	راحمی خان بن محمد لکھ	۱۲۸۵ھ
ریات الحیات فی الطب	محمد اللہ زکحانی	۱۲۸۵ھ
رحیمیات قانون	حکیم مشرف خان	۱۲۸۵ھ
راج الامراض	حکیم مشرف خان	۱۲۸۵ھ
یف مشرفی	حکیم مشرف خان	۱۲۸۵ھ
اشیہ نفیسی	حکیم مشرف خان	۱۲۸۵ھ
ہم عالم شاهی	حکیم مشرف خان	۱۲۸۵ھ
بالرناہ	حکیم مشرف خان	۱۲۸۵ھ
پت فاروق	محمد فاروقی	۱۲۸۵ھ
مع اللطاف	حکیم عزیز الرحمن بن محمد خان	۱۲۸۵ھ
مراد العلج	علی شریف کنوی رئیس الاطباء	۱۲۸۵ھ
ملزہ ہندی	حکیم علی اللہ شاہ علی اللہ خان	۱۲۸۵ھ
ملزہ لرنانی	حکیم علی اللہ شاہ علی اللہ خان	۱۲۸۵ھ

جنوبی ہند کرول (ارکاٹ) میں حکیم سکندر یونانی اور پورے ہندوستان میں
 یف خان بانی خانان شریفی اس دور کے ممتاز طبیبوں میں شمار کیے جاتے ہیں حکیم
 نے سریانی و لاطینی زبان کے ان مصطلحات طب کی تشریح بھی جو قرون وسطی سے
 کے دور تک مغرب میں رائج تھے ایک نئے انداز سے طب یونانی کو جنوبی ہند
 ناس کر لیا۔ میسور میں جید علی لدھی پسر سلطان کی علمی دفنی دل چسپی کی بدولت طب
 راجہ کانوں کے قاضی تروہم ہوئے۔ اس طرح جنوبی ہند عربوں کی طبی تالیفات
 اربت ہو گیا۔

حکیم شریف خان نے اپنے علمی تجر و مذاقات اور ذاتی صلاحیت اور اثر
 اور اپنے موروثی فن اور استعداد و تجربات کی بنا پر طب کو ایک بلند مقام
 رحیمیات قانون اور علاج الامراض آپ کی دانش و لدنہ نگاہ آفرینیوں اور
 اذشان کی شاہد ہیں۔ تالیف مشرفی یونانی دواؤں کو ہندوستان میں متعارف
 بردار کے مرادف ہندی الفاظ و فہم کرنے اور ان کو یہاں کی عام بول چال اور
 مطالبہ پیش کرنے کی آخری کوشش ہے۔ اس خانان کے آخری
 رجوع حکیم اجل خان نے طب یونانی کو ہندوستان میں حیات جاوید

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۹	کتاب الفرائد	میر تقاسم علی	۱۲۵۳ھ ناصر الدولہ	معالجات
۱۰	طب سینہ	اشرف علی بن رجب علی	۱۲۵۵ھ نواب اللہ علی شاہ	معالجات
۱۱	انتخاب کتاب قرین	حکیم محمد سراج الدین	۱۲۶۹ھ	ادویہ
۱۲	جامع الادویہ	حکیم محمد سراج الدین	۱۲۷۹ھ	ادویہ
۱۳	سرقات المعالجات	غلام احمد سرسبز الدولہ	۱۲۷۹ھ نواب اللہ علی شاہ	کلیات ادویہ
۱۴	شفا لاطفال	محمد صادق بن کاظم	۱۲۸۶ھ	امراض اطفال
۱۵	شرح راز غفلا	حکیم محمد فضل گھنوی	۱۲۸۶ھ	غفلا و صحت
۱۶	مقرض لمرض	شیخ احمد مخلص ہرمت	۱۲۸۶ھ	معالجات
۱۷	میسار الاطباء	حکیم احمد سعید امروہوی		تحقیق تفسیر طب
۱۸	کامل تشخیص			تشخیص
۱۹	اکبر خمس	حکیم محمد غلام خان ناظم جہاں		معالجات
۲۰	قرابادین اعظم			ادویہ مرکبہ
۲۱	مخطط اعظم			ادویہ مفردہ
۲۲	مساب لانتفاخ	کاشف الدین	محمد اعظم شاہ	بایرج طب

اس صدی کے متاخر طبیبوں میں دو کونوں میں حکیم محمد فضل علی الخلیل پشانی خاں اور حکیم احمد سعید امروہوی اور شمال میں حکیم محمد غلام خاں مخاطب بہ ناظم جہاں بر فرست لکراتے ہیں شفا خاں نے ایک متعلق موضوع "امراض اطفال" پر "علاج الاطفال" کے نام سے ایک کتاب لکھی حکیم احمد سعید امروہوی نے "میسار الاطباء" میں کلیات و رسائل طب پر لکھ کر جمع کیا اور اطباء کے فکر و ذہن کو ایک نئے ڈھنگ سے سوچنے کی دعوت دی تنقید و تحقیق طب میں یہ کتاب قابل استفادہ جزان کی کتاب تشخیص کمال معالجات میں ایک جامع تالیف ہے۔ یہ ان مقالات میں سے ایک مقالہ ہے، جو مؤلف نے ہر نظام پر قدیم و جدید طریقوں کا تقابلی مطالعہ کر کے بعد پھر قلم کیا ہے بیشب نظر کتاب میں امراض کلیہ اور ان کے تشخیصی ذوق پر فاضلانہ مباحث ہیں۔ یہ کتاب عربی میں ہے اور عربی اسلوب فارسی ترجمہ حکیم منصور علی صاحب نے کیا ہے حکیم مقصود جنگ کی زبانی معلوم ہوا کہ دیگر مقالات مؤلف کے فرزند کے پاس محفوظ ہیں۔ کاش یہ بھی طبع ہو کر منتظر عام پر آجائیں تو ان کی ایک عظیم الشان خدمت متصور ہوگی اور تمام معالجاتی پیلوں پر ایک بسیط تصور ہو جائے گا۔ اس صدی کا نامور و فاضل طبیب حکیم محمد غلام خاں کو سردار دیا جاسکتا ہے، جنہوں نے اپنی بسوڑا وضعی نظم و قیاس کے ذریعہ جو حقیقت طبیی دائرۃ المعارف کو لانے کی سعی ہیں، ہزار سال کی طبیی معلومات کو اکٹھا کر دیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے تجربات و تحقیقات کو بھی شامل کر دیا ہے آپ کے ہاں حکیم کا نام کی بہ دولت علم طب کو ایک وسیع اور مستحکم مقام حاصل ہو گیا آپ کی تالیفات آج تک اطباء اور محققین طب کا مرجع و افادہ بنی ہوئی ہیں۔

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۲۳	خواص الادویہ	محمد افضل		ادویہ
۲۴	اصول الکفک	محمد علی محمد جیلانی		امراض جنسی
۲۵	کحل الامعاء	سل چند بہشت		امراض چشم
۲۶	محل شکات	سید شریف حسین		انکشاف طب

اس صدی کے اطباء کے طبیی کلام میں ہر ایک سرسری نظر لانے سے واضح ہوتا ہے کہ شمال کے مقابل میں جنوبی ہندو بالخصوص دکن میں سرگرمیوں کا مرکز بنا ہوا ہے یہاں جس قدر طب کا علم ایسا ہی چل رہا ہے کسی کی اور مقام میں دیکھنے میں نہیں آتی البتہ کی صف میں بلا امتیاز بہشت ہندو مسلم روش بدوش شریک ہیں کحل الامعاء اصل چند بہشت، ہا کا ہو سکتی (روایتاً) اس کی عمدہ مثالیں ہیں۔ تشخیص العقاقیر میں حکیم سکندر بنانی کی معلومات کا رنگ جھلکتا ہے اور حقیقت اسی مبسوط کتاب کا یہ اختصار ہے۔ اسف جاہی نقد کن کے تمام ادوار میں نمایاں مقابلہ کر رہے اور ان سب میں سکندر جہاں کے عہد کو فرویت حاصل ہے۔ یادگار رضائی اسی ٹھکانے زندہ جاوید یادگار ہے۔ یہ ہندوستان اور بالخصوص دکن کی بڑی بوٹیوں کی طبیی و رسائی تحقیق اور چرمان بین کی آخری کوشش اور قابل تقلید کارنامہ جو دستور عام سکندر جہاں کا موضوع یونانی طب کے اصولی تشخیص ہیں۔ دلائل نبض و قاعدہ کی تشریح و توضیح عام نظم اور علامۃ انداز میں کی گئی ہے، اجتہادی رنگ غالب ہے۔ بھاریات جمالی جمال الدین مداسی کے مگر بھر کے تجربات کا پیکر ہے۔ آپ والا جہاں کو درباری طبیب تھے یہ کتاب والا جہاں و دربار بالخصوص جنوبی ہند کے طریق علاج و تشخیص و تجربہ کی ترجمان ہے اور تاریخ طب کا ایک اہم باب بھی ہے۔

تیرھویں صدی، بھری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	طب سعیدی	امیر خان انصاری	۱۲۸۶ھ نواب سعید جہاں	ادویہ
۲	علاج الاطفال	حکیم پرنس علی اللہ پشانی	۱۲۸۶ھ نواب اللہ علی شاہ	امراض اطفال
۳	شفایہ		۱۲۸۶ھ چند والہ	معالجات
۴	توبت الامیت			افزیہ
۵	عجزات شفا			معالجات
۶	صاحب سبب			ادویہ
۷	سراج الطب		ناصر الدولہ	معالجات
۸	اسرار سیماء	سید الدین	۱۲۸۶ھ	معالجات

چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے کیسے دور کیے جائیں



باقاعدہ اور مستقل طور پر دھوا کرنا چاہیے اور اس فراہم شدہ صحت کے لیے کریم وغیرہ استعمال کرنی چاہیے۔

اس سلسلہ میں یہ امر خاص طور پر قابل ذکر ہے کہ اگرچہ اور زیادہ طاقت بخش عود اک کے مسلسل اور زیادہ استعمال سے جسم کی جلد کا رنگ دھندلا اور میلا ہو جاتا ہے اور اس سے کالی اور شست کا اظہار ہوتا ہے۔ اسی طرح غیر ادب سے بھی جسم تنکا اور اناہ معلوم ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے صبح کے وقت ٹینس کھیلنا اور دوسری جگہ ٹنگل ورزشوں سے جسم کو تازگی اور جلد کو تازگی اور چمک دمک حاصل ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی کریم وغیرہ استعمال کرنے میں بھی نہایت احتیاط کی ضرورت ہے۔

کچھ چیزیں کریم کا استعمال کم سے کم ہونا چاہیے۔ کریم لگانے سے پہلے چہرہ کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ اگرچہ خشک ہے تو کریم ذرا زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہیے اور اسے دیر تک چہرہ پر لگا رہنا چاہیے۔ ہر صبح جلد پر تیل وغیرہ لگانا اسے نرم اور تازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ خشک جلد کو چمکانے کے لیے چمکانی بخش آئینوں یا کریم وغیرہ کی زیادہ سے زیادہ مدد لینے کی ضرورت ہے۔

آپ اپنا چہرہ کسی بھی طرح دھوئیں، اس کا خیال رکھیے کہ دھوئے وقت آپ کے ہاتھ اور ہیک کی جانب سے نیچے کی طرف نہیں، بلکہ نیچے کی طرف سے اوپر کی جانب جانے چاہئیں۔ چہرہ پر ہاتھ کو اور ہاتھ کی نیچے کی طرف لٹانے کی عادت جلد کے لیے نقصان دہ ہے، کیوں کہ اس سے کچھ دن بعد چہرہ رنگ

پانے زمانہ کے لوگ کہہ سکتے تھے کہ چہرہ کو کسی صورت کی ضرورت ہے۔

علی بھی درست ہے، یہ کہنا تو شاید اور بھی زیادہ درست ہے کہ جلد صحت بخش قسمت آتا ہے۔ ہر خاتون کی یہ شدید خواہش ہوتی ہے کہ اس کا کے سارے جسم کی جلد کی بناؤ سنگار کے بغیر ہی اچھی لگی اور دلکش

سوال یہ ہے کہ جلد کو خوب صورت بنانے کے لیے ہیں کیا کرنا چاہیے؟ چہرہ کی پیمائش یہ ہے کہ وہ داغ، دھبوں، کیل، مہاسوں اور جھریوں سے دھندلا اور صاف ہو اور دیکھنے میں نہایت بھلا اور تاب ناک معلوم ہوتا ہے بعض اہل علم و فن یہ فیصلہ نہیں کر سکتے ہیں کہ کیا جھریاں بڑے ہونے چہرہ، صورت کا جاسکتا ہے؟

عام طور پر تین قسم کے چہرے دیکھنے میں آتے ہیں۔ نارمل یا واسطہ درجہ کا، پکنا اور دھندلا، بالکل خشک، خوب پکنا اور بالکل خشک جس کا انحصار اس ہے کہ ان کے جلدی خود کس طرح کام کرتے ہیں، خوب مرگزی کے ساتھ کے ساتھ جیسا کہ اکثر ہوتا ہے، لہذا ان عورتوں کا چہرہ پکنا اور بعض صحت

ہی پکنا ہوتا ہے۔ بڑی عمر کی خواتین کا چہرہ عام طور پر خشک ہوتا ہے بعض بے خواتین لڑکی کی حد سے تھل کر پکی عمر کو پہنچ جاتی ہیں تو ان کے چہرے کے چمکے رہتے ہیں اور بعض سوکھے اور بے رونق ہوجاتے ہیں، خشک کے طور پر اس عمر کو آئین کی ناک اور تھوڑی چمکی رہتی ہے، گمان کہ چہرہ کے دوسرے لہ جاتے ہیں۔ یہ ظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان تینوں قسم کے چہروں کو علاج کی ضرورت ہے، حالانکہ وہ کہتے ہیں کہ ان تینوں کے درمیان لی سافرتی ہے۔ چہرہ صاف، کسی بھی قسم کا پکنا، خشک یا دھندلا، بھال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ چہرہ کی حفاظت کے لیے ان چار ناطہ نکالنا چاہیے۔ اچھی غذا، استعمال کرنی چاہیے، لانی سونا چاہیے



ہیں۔ اس کا عام علاج یہ ہے کہ کسی سوئی پڑنے کو گرم پانی اور نمک کے
سولوشن میں جھگو کر رہے۔ یہ حرکات کے مہاسوں کے مقام پر رکھا جائے۔ اس کے
بعد اس مقام پر کوئی میاری کریم لگادی جائے۔

پھنسیاں

چہرہ پر سوجن کے ساتھ دالے ہوئے ہوتے ہیں اور جس جگہ دالے ہوتے
ہیں، وہاں کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ انھیں دور کرنے کے لیے چہرہ کی
صفائی میں بھی حسب معمول احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ متوازن غذا
ورزش اور نیند کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس شکایت میں گرم پانی
اور اچھے صابن سے دن میں کسے کم دو دفعہ منہ دھونا چاہیے۔ چہرہ پر صابن
کا جھاگ ایک یا دو دن تک رکھنے دیا جائے اور پھر اسے پہلے گرم پانی سے
اور بعد میں ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالنا چاہیے۔ کوئی اچھی کریم استعمال کی جائے۔
اس سے رفتہ رفتہ پھنسیاں دور ہو جائیں گی۔

جھائیاں

یہ بھی ایک قسم کے سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ انھیں دور کرنے کے
لیے آپ اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ لیڈوں کا عرق نکال کر ان پر لیے اور اس سے
بہتر راج انھیں دور کرنے یا کم کرنے کی کوشش کیجیے۔
مٹے

تل یا مستوں کو دور کرنے کے لیے کچھ زیادہ نہیں کیا جاسکتا۔ پتھر
کہ انھیں اپنی حالت پر چھوڑ دیا جائے۔ کہا جاتا ہے کہ مستوں کو برقی سرخی
سے دور کیا جاسکتا ہے۔

چہرہ کے داغ دھبوں کے سلسلہ میں ایک بات کا خیال خاطر لڑو
پر رکھنا چاہیے اور وہ یہ کہ جہاں تک ممکن ہو، انھیں چھوا نہ جائے اور ان سے
اپنا ہاتھ الگ رکھا جائے کیوں کہ انھیں ہاتھ سے چھوٹا جسم کے دوسرے حصہ
کی جلد کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جہاں تک ممکن
ہو سکے، ہاتھ سیر کرنے، ناک بھونچنے، جوڑیوں کو پکپکانے اور طرح طرح
کی شکل بنانے سے احتیاط کی جائے۔ ہاتھ کو کسی صحت میں چھوڑنا بھی خفک
نہیں ہے۔ اس قسم کی مادیات، ناپسندیدہ ہونے کے علاوہ ناک ٹھنڈا ہونا
کو بھی بگاڑ سکتی ہیں۔

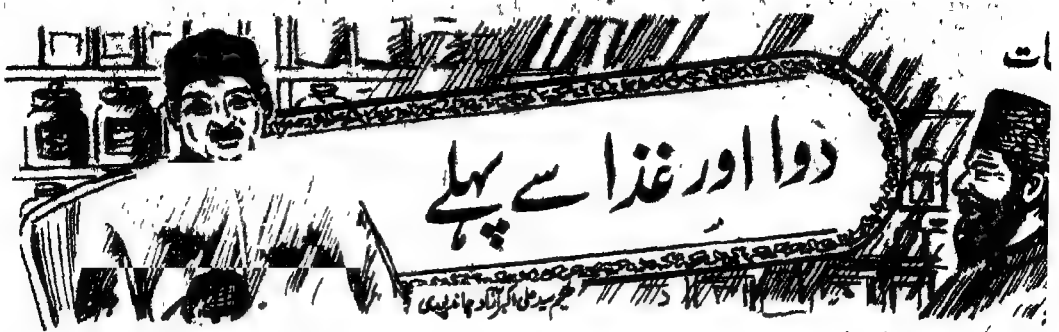
آٹکے۔ چہرہ کو صاف کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ تھوڑی سی طرف
سے اپنا ہاتھ سب سے پہلے اور ہر کی جانب پھیرتے ہوئے جڑے کی تھوڑی نمک
لے جائیے، اس کے بعد نیچے سے رخساروں کے سرے تک اور پھر اوپر کے ہونٹ
سے ناک کے چاروں طرف ہاتھ پھیرے۔ اس کے بعد گھونٹوں سے پوری پیشانی اور
سر کے بال شروع ہونے کے مقام تک اپنے ہاتھ لے جائیے اور اسی طرح ہمیشہ
چہرہ کو دھوئیے۔ چہرہ کی بناوٹ چاہے کیسی ہی ہو، آنکھوں کے گرد پیش کا
جھتہ دھرتے وقت کافی احتیاط کرنی چاہیے اور اس مقام پر ہاتھ کو نہایت
آہستہ آہستہ لٹا چاہیے۔

اگر خدا کے معاملہ میں کافی احتیاط سے کام لیا جائے اور ہمیشہ
متوازن غذا کا استعمال کی جائے، باقاعدہ ورزش کی جائے، چہرہ کو صاف
رکھا جائے اور میاری کریموں سے کام لیا جائے تو چہرہ پر سیاہ دھبوں، مہاسوں
اور کیلون کے نکلنے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے ایسے داغ
دھبے پیدا ہو جائیں تو انھیں دور کرنے کی طرف فوری توجہ دینی چاہیے۔
عام طور پر لوگوں کے چہرہ پر چند جہزیل قسم کے داغ دھبے یاد آتے
نمودار ہوتے ہیں۔

سیاہ دھبے

چہرہ پر گرد و غبار بٹھ جائے اور چمکانی کے خدووں سے چمکانی نکلنے
سے دونوں چیزیں مل کر کم جاتی ہیں جس سے سیاہ دھبے پیدا ہو جاتے ہیں۔
یہ دھبے چہرہ کی جلد کے باریک باریک ساموں پر اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ انھیں
دور کرنے کے لیے گرم پانی میں کڑا تر کوکے دھبوں کے مقام پر لگانا چاہیے۔
گرم پانی سے مسام کھل جائیں گے۔ کسی دو دن میں فیشہ کی مدد سے دیکھ لیجیے
کہ آپ خفک دھبوں کی جگہ پھیلا ہوا کڑا لگا رہے ہیں۔ پھر نرم تولیہ لیجیے
اور اسے انگلی کے سرے پر لپیٹ کر ذرا دیر زور سے رگڑیے۔ جب اس
طرح یہ دھبے دور ہو جائیں تو ان کی جگہ کوئی میاری سفویا اسی میاری کی
کوئی جیوا اچھی کریم استعمال کیجیے۔
مہاسے

مہاسے عام طور پر زیادہ طاقت بخش خدا کا قبضہ، تھکاوٹ اور
چہرہ کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ مہاسوں کو کسی نوچنا نہیں
چاہیے، کیوں کہ بعض اوقات نوچنے سے اس قسم کے داغ پھیل جاتے



دوا اور غذا سے پہلے

”جی نہیں، انڈا، مچھلی، گوشت، کھجور اور بھجوری دال کھائیے“ ہم نے طبیعتاً انداز میں کہا۔

وہ جلتے جلتے پھر بیٹھ گئے۔ بی۔ ایس۔ سی تھے اور نیم ڈاکٹر۔ ہیں اندازہ ہوا کہ سبزیوں کی ممانعت انھیں کچھ گراں گزری۔

”لیکن حکیم صاحب ہندوستان کے علاوہ یورپ اور امریکہ تک کے ڈاکٹروں کا اتفاق فیصلہ ہے کہ پتے دار سبزیوں بے شمار دامنس کی حامل ہیں اور انھیں استعمال کیے بغیر کوئی انسان اپنی صحت قائم نہیں رکھ سکتا“ انھوں نے کہا۔

”یہ عام کلیہ آپ نے تن درستیوں کے لیے فرمایا جس کا بالکل صحیح یا غیر صحیح ہونا بہت کچھ بحث طلب ہے، لیکن یہ ضابطی الحال آپ سے متعلق نہیں ہے“

”ہم نے جوابا کہا۔ ”گستاخی معاف یہ مجھ سے کیوں فرماتے ہیں؟“

”اس لیے کہ آپ تن درستی نہیں ہیں۔“

”تو کیا تن درستی حاصل کرنے کے لیے سبزیوں کوئی مدد نہیں کریں گی؟“ وہ پھر پوچھے۔

”جی نہیں، بالکل نہیں، پتے دار سبزیوں آپ کے مرض سے تو تعاون کر سکتی ہیں، لیکن تن درستی سے انھیں کوئی ہمدردی دہوگی۔ اگر سبزی کے بغیر آپ نہیں رہ سکتے تو شلیم کی گائٹھیں، انڈا، گھیا کھائیے، لیکن بغیر گوشت کی شمولیت کے وہ بھی نہیں ہے۔“

”دریغ کی حیثیت سے حاضر ہوا ہوں، آپ سے علاج کراتا ہے، اگر خاطر دہو تو میری غذا لکے بارے میں خیالی بیمار کی وضاحت فرمائیے“

”حکیم صاحب نے کہا۔

”آپ کا حیرت انگیز سفید اور پیلا ہے، میں چاہتا ہوں کہ سفید اور سرخ

سیاہ جملی ٹوپی، کالی سرخ کی اچکن، چھوٹی موری کا سفید جامہ میں چھوٹا سا خوب صورت بیت لیے لیے اور بھاری جوکم ایک ہمارے دل پہ پھلور بھی ہوئی گئی آدائی۔ اس کے چہرے کی نیند زد روی مائل تھی اور پیٹ جسم کے مقابل میں ذرا بڑا۔

سم گرامی جناب کا؟

مجھے احمد علی خاں کہتے ہیں، رام پور وطن ہے۔ آپ کے قریبی

بی۔ ڈی۔ اوہوں؟

”اشاء اللہ کیسے کم فرمایا جناب نے؟“

مجھے کچھ شکایت ہے، کہتے ہوئے انھوں نے اپنا ہاتھ بڑھا دیا، ہم

جی، جو سوالات کرنا تھے کیے اور جو کچھ کہنا تھا انھوں نے کہا۔

ارش جالبینوس ہمراہ عرق بادیان۔ عرق پور دین۔ شربت جوردی

رحب کدو شادری بعد غذا لکھ کر ہم نے نسخہ حسب دستور پیش کیا

۱۶ تا ۲۰ درج رجسٹر کرنے کے بعد عطار کو دوائیں باقاعدہ دینے کے

آر کو دوائیں پیک کرنے میں اس لیے دیر تھی کہ احمد صاحب سے

نئے مریضوں کو دوائیں پہلے دینا تھیں۔ ان کے بعد اور کوئی مریض

سے یہ بھی فرصت تھی۔

بی۔ ڈی۔ او صاحب سے ادھر ادھر کی باتیں ہونے لگیں اٹھنے

دم ہوا کہ وہ ایم۔ ایس۔ سی کرنے کے بعد کچھ عرصہ تک میڈیکل

زیر تعلیم رہے ہیں۔

بات لینے کے بعد چلتے وقت انھوں نے کہا۔

میں تو مجھے چچی دار سبزیوں، پاک، شلیم، خرگوش وغیرہ ہی

باسے دیکھ کر صاحب؟

ہو جاتے۔ اسی طرح پیٹ کے ٹھنک کی خاطر ہے اور یہ دونوں مقصد جواب
کا تکمیل صحت کے لیے ضروری ہیں میری بتلائی ہوئی غذاؤں کے بغیر یہ
نہیں ہو سکتے۔ ہم نے جواب دیا۔

”آداب مرض“، ”آداب مرض جناب... آئیے آئیے۔“

”آپ ہیں مسٹر جی“، ”میلنگل آفیسر۔“

”آداب ہیں مسٹر اچھل غاں۔ بی۔ ڈی۔ او۔“

”جی ہاں مجھے پہلے سے ڈاکٹر صاحب کی ملاقات کا شرف حاصل ہے۔“

”اور میں یہ بھی بتا دوں کہ کل تک آپ میرے ہی زیر علاج تھے مگر یہ

میری قسمی تھی کہ آپ کو میرے علاج سے فائدہ نہیں ہوا۔“

”فائدہ ہوتا بھی کیوں خود تو آپ گوشت کھا کر پٹھان بنے چلے

جاسے ہیں اور ایک اصل پٹھان کو جس کی فطری غذا گوشت کے سوا کچھ

نہیں، بچے دار سبزاں کھلا کھلا کر بکریوں کے گروہ کی طرف ڈھکیل دے ہیں“

(مشعر کہ قہقہہ)۔

”کیا آپ یہ نہیں مانتے کہ درازی عمر صحت مندی اور طاقت جسمانی

کا راز سبزیوں میں پوشیدہ ہے؟“ جوہری صاحب نے کہا۔

”بھار شاد فرمایا جناب نے اسی لیے پٹیاں کھانے والی بکری کو ذل

سال سے زیادہ عمر نصیب نہیں ہوتی اور اسی وجہ سے ان میں ہر سال ایک

خاص بیماری پھیلتی ہے، جیسے آج تک حفظہ القدم کا کوئی لٹکا بھی نہیں روک

سکا اور بظاہر اس کے ”گروہ“ جو خراب ترین گوشت کے سوا کچھ نہیں

کھاتا، سیکڑوں برس بیتا ہے۔ آپ نے کسی گدھ کو اپنی موت مرتے نہیں

دیکھا ہوگا۔ یہ دوسری بات ہے کہ اس کی آنکھوں کے پانی کو سبز میں ڈالنے

کے لیے کوئی احمق شکار کرے یا کسی جانور کی لاش کھاتے ہوئے گروہ پر

شریحہ دیا اور ڈاکٹر پھینک مارے اور ایک آدمی ہلاک ہو جائے۔“

”ہیتس، چھانگ، بھار گینڈے، حتیٰ کہ اچھی جیسے جانور کی بھی شیرے

روح فنا ہوتی ہے اس لیے کہ یہ بات خوردگی کے باعث کڑو اور بڑو ہوتے

ہیں اور شیر مرنے گوشت خورد ہونے کی وجہ سے طاقت دھوا اور اتنا بھاد ہوتا ہے

کہ اگر بڑے بڑے جانور پر محبت پالنے کے آداب و اہم میں قلع قمع کر دے ہیں

اپنی تقریر بند کر کے ایک مریض کی طرف متوجہ ہوتا ہوا۔

اور جب اس نے ادویات کے کفر ایچ جی تو ہم نے کہا کہ شہر چاتی

یاد مال دونوں دونوں وقت کھائے، لیکن اس کے ساتھ ہی پاؤلیٹ کی سبزل
کی بھی ضرورت ہوتی چلیے، جس میں پلگ اور پورچ کی پٹیاں، میو کا ورق، کالی
دھبہ اور نمک شامل ہو، وہ چلا گیا۔

ہم نے دیکھا کہ امجد صاحب اور مسٹر جی کے چہروں پر مسکراہٹ

تھی اور وہ غالباً ہم سے پاؤلیٹ کی سبزی پر کوئی سوال کرنا چاہتے تھے،

لیکن انتظار کے بغیر ہم نے خود ہی کہنا شروع کر دیا:

”درازی عمر صحت مندی اور طاقت کے تعلق جوہری صاحب کے

جواب میں وہ مشاہدات میں عرض کر چکا ہوں، جن سے کسی صاحب عقل کو

الکار نہیں ہو سکتا۔ اب پاؤلیٹ کی سبزی پر آپ صاحبان کی مسکراہٹ کا

جواب باقی رہتا ہے۔“

”ہم المانے قدیم اپنے اصول و ضوابط کو کبھی نہیں چھوڑتے اور ہلکے

یہاں اندھی تقلید گناہ بھی جاتی ہے۔ ہم لوگ دوا اور غذا تجویز کرتے وقت

مریض کے مزاج، عمر، جنس، جسم و غیرہ کا پورا پورا لحاظ رکھتے ہیں۔“

دن روز بعد امجد صاحب اور وہ مریض دونوں پھر آئے، ہم نے

جوہری صاحب کو بھی بلوایا۔

”میں اپنے حالات میں کچھ بہتری محسوس کرتا ہوں، ایک خاص

بات جس سے میں زیادہ مطمئن ہوں، یہ ہے کہ پہلے پھولی پھولی اجابت بھون

میں کئی بار ہوتی تھی، اب بسٹہ ہوتی ہے اور صرف دو مرتبہ“ امجد صاحب

نے کہا۔

”مجھے پاخانہ دو دو دن نہیں ہوتا تھا، اب روزانہ ہوتا ہے اور

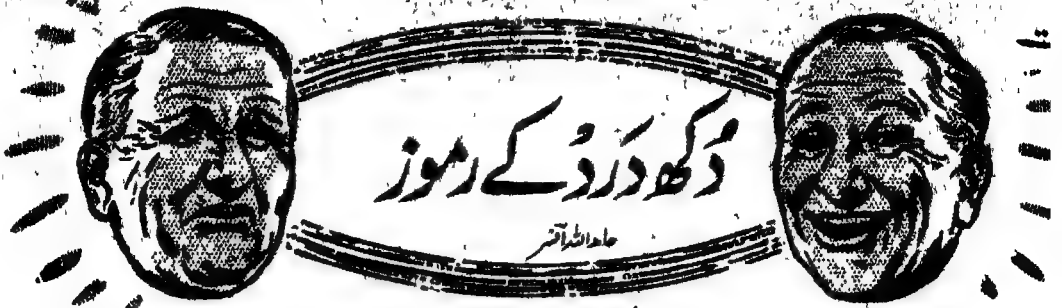
طبیعت صاف رہتی ہے۔“ دوسرے مریض نے کہا۔

ہم ڈاکٹر صاحب کی خدمت میں آداب بجالائے۔

اور ڈاکٹر صاحب نے فرمایا: ”کچھ دوا اور غذا تجویز کرنے سے پہلے

معالج کو وہ تمام باتیں سامنے رکھنا چاہئیں، جو آپ نے فرمائی تھیں۔“

سنگارا خاندان بھر کے لیے ٹانگ



جلد کا کٹ جانا ان چیزوں کا مجھے کوئی احساس نہیں ہوتا۔
اس کلک پر شاید تو ہیں رشک آنے لگا ہو، مگر تمہیں یہ بھی معلوم ہے
کہ احساس کے فقدان سے اس غریب کی جان آنت میں پڑتی ہے، مثلاً
اس کے ذاتوں میں کبھی کوئی تکلیف نہیں ہوتی تھی۔ ایک دفعہ اپنے
ہمسایوں کی دیکھا دیکھی اس نے اپنے دانتوں کا سائنہ کرایا۔ معلوم یہ ہوا کہ
اس کے تین دانت اس قدر خراب ہو چکے ہیں کہ اب ان کا علاج نہیں ہو سکتا
اور تینوں دانت لٹکانے پڑے۔ اگر اُسے تکلیف کا احساس ہوتا تو جب دانتوں
میں خرابی شروع ہوتی تھی اسی وقت علاج کرا لیتا اور شاید یہ نوبت نہ آتی
اور اس کے دانت محفوظ رہتے۔

زندگی حیرت انگیز درد اور تکلیف کے ایک ایسے جہاز کی مانند جس
میں آگ لگنے کی خود بخود اطلاع کرنے والا آلہ نہ لگا ہوا۔ دکھ درد قدرت کا
سگنل ہے، اشارہ ہے۔ ایک قسم کی تنبیہ ہے کہ کٹھن و مصیبت کا سامنا ہونے
والا ہے اس کو روکنے کی کوشش کرو۔

تمہاری جلد میں الجھی ہوئی رگوں کے بہت ہی چھوٹے چھوٹے
جھنڈے ہوتے ہیں، یہ گواہ دکھ اور تکلیف کے مقامات ہیں۔ اگر تم اپنے پیر
کے انگوٹھے کو زور سے پکڑ کے کھینچو تو ان چھوٹے چھوٹے مقامات میں سوزش
پیدا ہوگی اور وہ تیز رفتاری سے حرکت کی شکل میں اپنی ناراضی کا اظہار کریں گے۔
یہ تحریک تمہاری ٹانگ کی ان نسلوں کے ذریعہ جھنڈے دکھ درد کے پیغامات
بھیجنے کے لیے مخصوص ہیں تمہاری ریڑھ کی ہڈی تک پہنچے گی۔ ریڑھ کی ہڈی
کا سلسلہ دماغ تک پہنچا ہے۔ جب یہ تحریک تمہارے دماغ کے بالائی حصہ تک
پہنچتی ہے تو تمہیں دکھ اور تکلیف کا پہلا احساس ہوتا ہے۔ اگر یہ قدرتی
عمل نہیں ہوگا جانتے تو تمہیں بالکل معلوم نہ ہو سکے کہ تکلیف کس جگہ ہے
البتہ ان اعضاء اور انداموں کی تکلیف دور کرنے والی چیزیں اسی سطح پر تکلیف

باتم پر پند کر کے کہ قدرت تمہیں دکھ درد کے احساس سے محروم کشتی
ال کا جواب تم اثبات میں دو تو اس سے یہ ظاہر ہوگا کہ تم دکھ درد
ر اس کے فوائد سے بالکل آگاہ نہیں ہو۔ یاد رکھو کہ وہ لوگ اور
ک موجود ہیں، جنہیں دکھ درد کا احساس نہیں ہے، بڑے

بویارک کے ایک اسپتال میں حال ہی میں ایسے ہی ایک شخص
لیا، وہ ایک بائیس سالہ کلرک تھا، اس بے چارے کو دکھ درد
ن معلوم نہیں تھا اور اسے بڑی تنہا تھی کہ کسی طرح وہ مجھ سے کتنا کہ
ر دکھ درد کیا چیز ہے۔

یک دفعہ یہ کلرک ایک سگریٹ سلگا رہا تھا کہ دیا سلائی کی ٹرسہ



بڑا اعلیٰ سارا باحوالہ نہیں تھا مگر کبھی کئی بڑے بڑے چالے
.. اُس کا بیان ہے کہ مجھے صرف ایسا معلوم ہوا جیسے ایک تھی میرے
ہی ہے۔

کہ کہتا تھا کہ بچپن سے میری ہی کیفیت ہے، میرے سر میں کبھی درد
ن کبھی جسم کے کسی حصہ میں نہ کوئی تکلیف محسوس کی۔ یہ تو شہد
دک کا بھی مجھ پر کہ تمہیں ہوتا۔ مگر تاہم اسے یا حجت یا کوئی

کی حرکت کو روک دینی ہو۔

سگنل ایک انجی کے قریب آدھ اندر تھا ایس تک۔ اٹھنا چاہیے
تسب جاکے جم پوری طرح اندازہ کو سکوک کے تکلیف تمہارے انگوٹھے میں ہے۔
تکلیف تھا ایس کے اندر محدود ہو جاتی ہے۔ تھا ایس دو چھوٹے چھوٹے
ہیضوی پچھے ہیں جو مادام کے برابر ہوتے ہیں اور دماغ کے بالائی حصہ سے
ایک انجی اور دماغ ہیں۔ پھر بھی اس وقت تک احساس پورے طور پر نہیں
ہوتا جب تک تیز رفتاری حرکت اس سے بھی ایک یا دو انجی اور دماغ کے
سب سے اونچے حصہ تک نہیں پہنچ جاتی۔ دماغ کا یہورا حصہ کروڑوں نسون کے
غلیبوں سے مل کر رہتا ہے اور اس کا کس یا کسے کی بیرونی تہ کہلاتا ہے۔ ایک عجیب سی
دھاتان ہے جس سے جس کا کس کے تکلیف کے ادراک کی کیفیت کا اندازہ ہوگا۔
چند سال گورے کہ شہر کی فاس کی ایک عورت کے چہرے کے پھولوں میں
صفت درد پیدا ہو گیا۔ اس مرض میں بہت ہی شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے
موسا کو کوئی چھو نہیں سکتا تھا یہاں تک کہ بول کے جھونکے سے بھی اسے شدید
الذیت پہنچی تھی۔

جب کوئی علاج کارگر نہ ہوا تو جھوڑا ہر اس کے دماغ کی ایک گ کاٹنی
پڑی۔ یہ رگ اس لیے کاٹی گئی کہ اس کا ایک حصہ موثر طریقہ پر نیچے والے تکلیف
کے مرکزوں سے ملے ہو جانے۔ اس آپریشن نے حیرت انگیز اثرات دکھائے۔
عورت نے ڈاکٹر سے کہا کہ مجھے اب بہت آرام معلوم ہو رہا ہے۔ ڈاکٹر نے پوچھا



”کیا تمہارے چہرے کی تکلیف جاتی رہی۔“ عورت نے بے پروائی سے کہا ”نہیں
ڈاکٹر تکلیف ابھی موجود ہے۔“

ڈاکٹر کا تکلیف اتنی ہی ہے جتنی پہلے تھی۔

عورت: اب درد زیادہ نہیں معلوم ہو رہا ہے۔

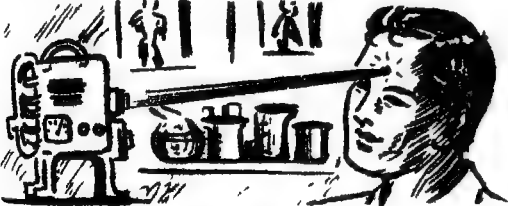
مرض کو اس آپریشن سے بہت آرام پہنچا کہ تکلیف ابھی باقی تھی کہ
اس کی اسے ہر دافنیں تھی۔ اسی قسم کے مریضوں کی بابت رپورٹوں سے یہ بات
دافع ہوتی ہے کہ اگر کس کو تکلیف کے احساس سے خاص طور پر تعلق ہے۔

عام طور پر معمول اور جگہ جگہ زخم دو مختلف قسم کی تکلیفیں پیدا کرتے ہیں
جن کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ دماغ تک سگنل پہنچنے میں کتنی دیر لگی۔ اگر کم اپنی
بھٹائی میں سولی جھوڑا تو کم اور آخندہ تکلیف محسوس کرو گے، یہ احساس اس
تحریک سے پیدا ہوتا ہے جو سینما میں ہونے والی نس تمہارے دماغ تک تیزی سے پیغام
چجاتی ہے۔ یہ ۲۲ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سگنل لے جاتی ہے۔ یہ فوری عمل کا
سگنل ہے اور کم فوری اپنی انگلی کچھ ٹکا دینے لگتے ہو۔

ایک لمحہ بعد دوسرا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ کچھ دیر کا احمدمدہ ہونے والی سوز
یا جلن کی تکلیف ہے جو ممکن ہے تیس منٹ یا اس سے کچھ زیادہ دیر تک باقی رہے
یہ جلن اس تحریک سے پیدا ہوتی ہے جو سینما میں ہونے والی نسون کے ذریعہ دوسرے
تین میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ملتی ہے۔ یہ سگنل ہے اس امکا کہ تم انگلی کو کچھ دیر
کے لیے بولیں ہی جھوڑو۔ یہ تکلیف خارش اور سرسراہٹ کی صورت میں ظاہر
ہوتی ہے۔

نیویارک کارنل میڈیکل سنٹر کے ڈاکٹروں نے دکھ درد کی شدت کو
نپٹنے کے لیے ایک آڈیا کیا ہے۔ یہ اگر اسی اصول پر بنایا گیا ہے جس پر کاربند
ہو کر لوئے اسکاٹ ایک کمپریٹیشن کے ذریعہ سورج کی روشنی کو سمیٹ کر آگ
شکل دیتے ہیں۔

اس آگے ہیں ایک ہزار اداٹ کا ایک کبی کا بلب لگا ہوتا ہے جس کی



شعاعیں ایک در سے پائینے میں سے گزرتی ہیں اور پشانی کے وسطی نقطہ پر
منکس ہو کر جمع ہو جاتی ہیں۔ یہ اگر کمپاس کو گھمانے سے زیادہ روشن اور
زیادہ گرم ہو سکتا ہے۔

یہ تکلیف دینا زیادہ جتنا ہے کہ افزائش زندگی میں دیگر مایاں ہیں، ہر دو
سے مایاں ڈول نہ لگائی ہیں نہ اگر کسی دوسرے DOLOR کا علاج

نہی ہیں اور تکلیف رنج۔

ایک ڈول، شدت کے اکیل کا ایک واحد ہے جس سے ناپا جاتا ہے
تکلیف کس حد پر ہے۔ گو مختلف قسم کی تکلیفوں کا اثر مختلف لوگوں پر
اسے پھر بھی بعض استقامت سے شدت کا کچھ تخمینہ لگایا گیا ہے، ہلکا سا درد
۱۔ ڈول، ۲۔ چن کا چونا، گھٹیا کا درد، گوگردیٹ کا درد
۳۔ ڈول، کٹ جانا، بیکے اگرتھے کا اکڑنا، رات کا درد۔ ۴۔ ۵۔
سر کا شدید درد، پٹری کی قوی میں غصہ، ٹخنے کی سوج، ۶۔ ۷۔ ڈول،
نہ تیل سے جل جانا، بچے کا بیل ہونا، چہرے کے اعصاب کا درد، دل کے
سینے کا درد۔ ۱۰۔ ڈول۔

دکھ درد کی بڑھتی ہوئی شدت کو برداشت کرنے کی صلاحیت کی
فوری حد ہوتی ہے۔ جب تکلیف ۱۰۔ ڈول کی حد پر پہنچ جاتی ہے تو پھر
تکلیف میں اور زیادہ اضافہ کا احساس نہیں ہوتا۔ جہاں تک تکلیف
ت کا تعلق ہے پکتے ہوئے تیل سے جل جانا اور بچے پیدا ہونا ایک ہی سطح
میں ۱۰۔ ڈول، فرق صرف یہ ہے کہ بچے پیدا ہونے کی تکلیف زیادہ دیر تک
تی ہے اور زیادہ بڑے رقبہ میں پھیل جاتی ہوتی ہے۔

تعب کی بات یہ کہ ممکن ہے زخم کاری یا سخت چوٹ سے بالکل
تکلیف نہ پہنچے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بندوبست کی گولی سے کوئی تکلیف محسوس
ہوتی، اس کا سبب یہ ہے کہ گولی کا داراؤ قاضی طور پر دماغ کے بالائی
بے نیچے تکلیف کی لوگوں کو نہ کر دیتا ہے، دکھ اور فاقہ اور دوسری چیزیں
ن بھی کیانی ذرائع سے یہی کہتی ہیں۔

تکلیف میں جتنا ہمارے سامنے جسم میں آنکھ کے ڈھیلے کے بیرونی پردے
اس شفاف پرست کجرتلی کو ڈھکے ہوئے ہے اور جلد روشنی کو داخل کرتا ہے
سے زیادہ سطح الجھن قرار دیتا ہے۔ اس اہم نتیجہ کو ایک بہت ہی نازک
رکرنے والا انتظام دیکھا گیا ہے اس لیے اس کو جب خفیت سی بھی گری پہنچی
دکھ تکلیف محسوس کرتے ہو۔

ایک آدمی جتنی تکلیف برداشت کر سکتا ہے اس کو ڈول ۱۰ سے یا
اور بڑھنے سے ناپنا قطعاً غیر ممکن ہے۔ ہماری تکلیف برداشت کرنے کی
تنت لہجیات اور ذرائع سے تعلق رکھتی ہے۔ کبھی تو جس طرح حائل ہوتے
ہے ان کا انحصار اس پر ہے کہ کتنے دنے والے ہیں کہ کس طرح حائل ہوتے ہوئے

دکھ ہے۔ اگر وہ اپنے جذبات پر قابو رکھتے تھے تو ان کا غالب یہ ہے کہ تم بھی
جذبات پر قابو رکھ سکتے ہو لیکن جذباتی والدین کے بچے ذرا سی تکلیف



پہنچ رہی کر رہے گئے ہیں، منہ نہ ملے گئے ہیں یا ایمانی انداز میں ہاتھ ملے گئے ہیں۔
تم اپنی روزی کس طرح پیدا کرتے ہو اس کا بھی قوت برداشت سے
کافی تعلق ہے۔ ڈاکٹر ولیم جیمین (جیسے جو سائنس اسپتال) فرماتے ہیں کہ
دفتروں کے کلرک اور دوسرے ایسے پیشوں کے لوگوں کے لیے جن میں تکلیف
سے زیادہ واسطہ نہیں رہتا، جب کسی شدید تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں تو ان
کا بڑا حال ہو جاتا ہے۔ اس کے برخلاف کسان اور دماغ مزدور وغیرہ شدید
تکلیف کی بھی بہت کم پروا کرتے ہیں۔

بڑی عمر کے لوگوں کی بہ نسبت بچے بہت زیادہ تکلیف محسوس کتے
ہیں۔ جیسے جیسے ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے یہ احساس کم ہوتا جاتا ہے۔
یورپھے آدمیوں کو تکلیف کا احساس بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اسی لیے بعض
اوقات ان کے علاج میں دقتیں پڑتی ہیں۔

عمر کے عنصر کے علاوہ عورت اور مرد تکلیف سے یکساں متاثر
ہوتے ہیں۔ تکلیف کے احساس کا جہاں تک تعلق ہے عورت اور مرد میں
قطعاً کوئی فرق نہیں ہے۔ یہ بات سیکڑوں بار تکلیف میں پڑائی گئی ہے۔
شاید سب سے بڑا مغالطہ دکھ درد کے تصور کے متعلق یہ ہے کہ
وہ کوئی بڑی خراب اور بڑی چیز ہے۔ جس کلرک کا ذکر ہم نے اس مقالے کے
شروع میں کیا ہے کہ اس کو تکلیف کا مطلق احساس نہیں تھا اور اسے
معلوم ہی نہیں تھا کہ وہ تن درست ہے یا نہیں اس کا واقعہ اس امر کو
غلط اور غور قرار دینے کے لیے بالکل کافی ہے کہ تکلیف کوئی بڑی چیز ہے۔
اس میں شک نہیں کہ تکلیف ناگوار معلوم ہوتی ہے لیکن اس میں بھی شبہ
نہیں کہ وہ تھوڑی ہی پشت پناہ ہے اور بہت ممکن ہے کہ کسی دن وہ تمہیں
موت کے لمحے سے نکال لے۔



قلب

ایک حیرت انگیز مشین

دل کا سکڑنا اور پھیلنا ایک ناقصہ میں حرکت کرنا اور رگوں میں خون پھیلنا عجیب باتیں ہیں۔ جسمانی مشین کا یہی برزہ ایسا ہی جو پیدا ہونے سے مرے تک نہایت مستعدی کا قاعدہ اور تسلسل کے ساتھ اپنا فرض ادا کرتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اتنی مدت میں ۳۰ لاکھ بار حرکت میں آکر خون کو سیکھتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی مدت ۰.۸۵ سیکنڈ ہر انقباض (کھینچنے) کی مدت ۱.۱ سیکنڈ اور دھڑکڑھڑکنوں کے درمیان آرام کا وقفہ ۰.۴ سیکنڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھر کم چیز نہیں ہے اس کا وزن شکل سے دس لونس جتنا ہے لیکن جو کام لمبے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قوت کے مساوی ہے جو چالیس ہزار پونڈ وزن کو ایک گزٹے جانے میں صرف چوتی بجو وہ چوبیس گھنٹے میں ۲۵ ہزار پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عموماً قدرت و قوت اور دھڑکنوں پر منحصر ہیں۔ عمر جتنی کم ہوگی اتنی ہی تیز ضربیں چلیں گی۔ ایک منٹ میں چڑیا کا دل آٹھ سو بار دھڑکتا ہے۔ جو سیا کا چھ سو بار، مرغوش کا ڈیڑھ سو بار، گھوڑے کا صوف چالیس بار۔ انسان کے نزدیک پچھلے نصف ۱۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۱۶۰، ۱۶ سال کی عمر میں ۸۰۔ اور بالغ ہونے پر ۷۰ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اپنی ولایتی جوہل مناسکے قوساطہ رہ جاتی ہے۔

مشروب مشرق ریح افرا

تیار کردہ

حرکات قلب کی منضبط کرتا ہے، مغز اور مقوی قلب ہے



اپنے نزدیک کس قسم کی ماں ہو؟ (د) بے شک، خاص طور سے اُس وقت جب معروف ہوں

اور کچھ اور سوچ رہی ہوں۔

ہر طرح سے کامل۔

(اچھی۔

۵۔ جب تم اپنے سنے بچے کے کھانے کے لیے کچھ تیار کر رہی ہو تو کیا تم

(۱) اس بات کا اطمینان کر لیتی ہو کہ اُس کی خوراک میں مناسب

تعداد حیاتین اور حاروں کی موجود ہے۔

(جو سکتا ہے کہ بدترین۔

مناسب قسم کی۔

(ب) اس بات کا دھیان رکھتی ہو کہ وہ خوراک اچھی، سادہ اور

صحت بخش ہے۔

اتم سیتے ہوئے یا روکرتے ہوئے کوئی کتاب بھی پڑھتی رہتی ہو؟

جی نہیں۔

(ج) بچہ کو وہ چیزیں کھانے کو دے دیتی ہو جو وہ کھانا چاہتے

ہیں اور بے فکر ہو جاتی ہو۔

(بہت کم۔

اکثر۔

(د) وہ خود آک تیار کر لیتی ہو جس کا تیار کرنا سب سے زیادہ

آسان ہو۔

رتھارا بچہ بہت شوق، شریر اور نافرمان ہے تو تم کیا کرتی ہو؟

بچہ بالکل شوق، شریر یا نافرمان نہیں ہے۔

۶۔ اگر بچوں کے باپ کو بچوں پر غصہ آتا ہے اور واقعی بچوں کا

قصور بھی ہوتا ہے تو کیا تم

(نری اور شفقت سے اُسے سمجھا دیتی ہوں تاکہ وہ پھر ایسی

رے۔

(۱) کچھ نہیں کہیں اس لیے کہ بچوں کا باپ جو کچھ کہتا ہے وہ ہمیشہ

ٹھیک ہوتا ہے۔

اس پر بیچ پڑتی ہوں اور اُسے دھمکاتی ہوں اور پھر اپنی

س خود کے منہ پر نہیں پڑتی ہوں۔

(ب) اس وقت تو کچھ نہیں کرتیں مگر جب بچے سو جاتے ہیں یا گھر

میں موجود نہیں ہوتے تو بچوں کے باپ پر اعتراض کرتی ہو کہ تمہیں ایسا نہیں

کرنا چاہیے تھا۔

اُس کے تھپڑ مارتی ہوں اور اُسے دھمکاتی ہوں اور پھر جب وہ

پرتز آتا ہے اور اسے چٹا لیتی ہوں۔

(ج) روئے لگتی ہو۔

(د) ہنسنے لگتی ہو۔

رحم ایک بار اپنے بچے سے سنیں کہ تمہاری ہو تو کیا اس کے بعد

کے تم سے ہاں کہہ دیا سکتا ہے۔

۷۔ اگر تمہارے چھوٹے بچے کے ساتھ تمہارا پاؤ ڈرا اور تمہاری کمریم اور

تمہارا چھوٹا لگ جائے اور وہ ان چیزوں کو اپنے منہ اور اپنے سانسے دین

پر خوب لپکتا ہے اور دھمک دیتا ہے تو کیا تم

رگرد نہیں۔

(بہت کم ایسا ہوتا ہے۔

(کبھی کبھی۔۔۔ اس کے زیادہ دق نہ کرے۔

(۱) اس سے کہتی ہو پیار سے تم کہتے اچھے لگتے ہو، یہ جو تم نے بن
پر خوب لیا ہے لڑا سے دھوڑاؤں، ٹھیک ہے نا اور کچھ تم آہستہ آہستہ
سب پر چھڑتی ہو۔

(ب) اس سے کہتی ہو بھئی! تمہیں اماں کی چیزوں کو چھڑنا
نہیں چاہیے تھا، کچھ تم اس کا ٹنڈا اور بدن صاف کر دیتی ہو۔

(ج) چچ چچی ہوا کہتی ہو تو بڑا پامی ہے اور اُسے پکڑ کر اس کا ٹنڈا
اور بدن صاف کرتی ہو۔

(د) تمہیں اپنی چیزوں کے اس طرح ضائع ہونے سے بہت
کلیف پہنچتی ہے تم بچہ کے در سے چپ مارتی ہوا اور کچھ کھپاتی ہوا اور اس
کا بدن صاف کرتی ہو۔

۸۔ تم کسی کام میں بہت مصروف ہو، کچھ کھدہ ہی ہوا کچھ سوچ رہی
ہو اور تمہارا بچہ برابر فلل انڈاز ہو رہا ہے تو کیا تم

(۱) اپنا کام چھوڑ کر کچھ کو خوش کرنے اور اس کا دل بہلانے میں
لگ جاتی ہو۔

(ب) اُسے کوئی کھلونا دے دیتی ہو یا کوئی تصویریں والی کتاب
دے دیتی ہو نا کہ وہ اُس میں لگ جائے۔

(ج) اُسے تھوڑی سی مٹھائی دے دیتی ہو تا کہ وہ خاموش رہے۔
(د) اُسے ڈانٹ دیتی ہو کہ چپ رہنا اور اُسے کمرے سے باہر نکال

کرے کا دوا نہ بند کر لیتی ہو۔

۹۔ تمہیں کہیں جانے کی جلدی ہے، صین اس وقت بچہ کے کوٹ
یا قمیص کا بٹن ٹوٹ جاتا ہے تو کیا تم

(۱) اس کا کوٹ یا قمیص بدل دیتی ہو۔

(ب) بلیرے کچھ کہے کوٹ یا قمیص پہنے ہی پہنے وہ بٹن ٹانگ دیتی ہو۔

(ج) ایک سٹی پن (غفوڈ پن) لگا دیتی ہو۔

(د) کچھ نہیں کرتیں اور کہتی ہو ٹوٹ جانے دو، بُرا نہیں معلوم ہو تا

۱۰۔ اگر تم کسی کام میں مصروف ہو اور تمہارا بچہ برابر بھولے بھولے

سوالات تم سے پوچھ جاتا ہے، جیسے "جو ہے کیوں پیدا کیے گئے ہیں؟"

یا "کیا پھلیاں بھی سوچ سکتی ہیں؟" تو کیا تم

(۱) ہر سوال کا جواب اپنی واقفیت کے مطابق دیتی ہو۔

(ب) کچھ سوالوں کا جواب دیتی ہو اور کچھ اُس کی توجہ اور ملنے
پھیرنے کی کوشش کرتی ہو۔

(ج) ہر سوال کا جواب ہاں، کہہ کر دیتی ہو۔

(د) کہتی ہو، خدا کے لیے چپ رہنا، دیکھتے نہیں ہو، میں کام
کر رہی ہوں۔

۱۱۔ تم غافل چڑی سو رہی ہو، آدھی رات کو تمہارا بچہ روتا ہے
اور تمہاری آنکھ کھل جاتی ہے، جانتے ہی تمہارے خیالات کی کیا کیفیت
ہوتی ہے۔

(۱) کیا تم کہتی ہو "میرے بچے کیا بات ہے، کیوں رورہے ہو؟"

(ب) ہلتے، اٹھ کر دیکھو، خدا کرے اس کی طبیعت خراب نہ ہو۔

(ج) پریشان کر دیا، کیسا اچھا خواب دیکھ رہی تھی۔

(د) خدا غارت کرے اس کو، کبھت نے جگا دیا، میں بھی رنج نہیں

کروں گی، اپنے آپ روتے روتے تھک کر سو جائے گا۔

۱۲۔ اگر تمہارا بچہ بیمار ہے تو کیا تم

(۱) پرسکون رہتی ہو، اس کی خبر گیری اچھی طرح کرتی ہو اور معمول کے
مطابق گھر کے سب کام انجام دیتی ہو۔

(ب) اس کی اچھی طرح خبر گیری کرتی ہو۔ گھر کے صرف ضروری کام
انجام دے لیتی ہو، زیادہ پریشان نہیں ہوتیں۔

(ج) اس کی تیمارداری اور خدمت میں بہت تن مصروف ہو جاتی
ہو، تشویش اور تردد میں پڑ جاتی ہو، گھر کو میلا اور گنداپڑا رہنے دیتی ہو،

بازار سے منگوانا کھاتی ہو اور شام تک تھک کر چوڑ ہو جاتی ہو۔

(د) اس کے پاس سے ایک منٹ کو بھی نہیں ہٹتیں، بار بار مکیم

یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہتی ہو۔ اگر بیمار زیادہ تیز ہو جائے تو سخت گھرجاتی ہو۔

۱۳۔ تمہارے نزدیک دن کا سب سے زیادہ خوشگوار وقت کون سا ہو گا

(۱) وہ وقت جب بچے تمہارے پاس ہوں۔

(ب) شام کی چائے کے بعد بچوں کے کھیل کا وقت۔

(ج) جب بچے سو جاتے ہیں۔

(د) ہر وہ وقت جب بچے تمہارے پاس نہیں ہوتے۔

۱۴۔ جب تم بچوں کو اپنے ساتھ بازار لے جاتی ہو تو کیا وہ

(۱) چلے گئی ہی دیر بھجائے تیز اور صلیقہ کے ساتھ رہتے ہیں۔

(ب) قینوداری سے تو رہتے ہیں لیکن اگر دھنسنے لگے تو آگے نہیں توکتے

(ج) جوتا یا ٹوپی جو تم انھیں دلانا چاہتی ہو وہ لینے سے انکار کرتے ہیں
ی پر چلنا چاہتے ہیں۔

(د) جب تک تم انھیں کھلوانے یا سٹھانی دلاؤ وہ برابر ضد کرتے رہتے
ہیں، رستے میں بیٹھ جاتے ہیں۔

۔ اگر کوئی تمہاری ایسی لئے والی تمہارے گھراؤنی ہیں جن کی تم بہت
ہو تو کیا تمہارے بچے

(۱) ان سے بہت اخلاق سے پیش آتے ہیں اور ان کی باتیں تمیز سے
کے ساتھ سنتے ہیں۔

(ب) خاموش بیٹھے رہتے ہیں اور تمیز سے چائے پیتے ہیں۔

(ج) حماقت کی باتیں کرتے ہیں، خواہ مخواہ زور زور سے سنتے ہیں۔

(د) مہمان کے پاس نہیں آتے، آپس میں لڑتے اور چپچپے چلاتے رہتے
ن کے پاس آتے ہیں تو تمیزیاں کرتے ہیں اور ان کپڑوں پر چلے

یا۔

۔ اگر تم کسی بات پر اپنے بچہ پر ناراض ہوئی ہو تو کیا وہ

(۱) تم سے معافی مانگتا ہے۔

(ب) روتے ہے۔

(ج) بحث کرنے لگتا ہے۔

(د) ہنستا ہے۔

۔ دسترخوان پر خود اپنے گھر میں یا کسی رشتہ دار کے یہاں کیا تمہارے بچے

(۱) جو کچھ انھیں دیا جاتا خاموشی سے کھا لیتے ہیں اور جب کچھ انھیں
ہے تو شکریہ ادا کرتے ہیں۔

(ب) چیزیں بے دلی سے کھاتے ہیں اور بے دلی ہی سے شکریہ بھی
ہیں۔

(ج) دسترخوان پر رکھی ہوئی بعض چیزیں کھانے سے انکار کر دیتے
بعض چیزیں بار بار طلب کرتے ہیں، یا کسی چیز کے متعلق کہتے ہیں کہ یہ

غریب سے نہیں کھایا جاتا۔

(د) جو چیزیں دسترخوان پر نہیں ہیں وہ طلب کرتے ہیں، ضرور بادسترخوان
پر گرتے ہیں۔ اچھا خاصا کھانا جو دسترخوان پر ہے اُسے کھانے سے انکار کرتے
ہیں، کسی لذت چیز کے متعلق آپس میں لڑتے ہیں۔

۱۸۔ تمہارے کسی بچے کا تویم پیدا ہوا ہے، منایا جا رہا ہے، تمہاری کوئی قریبی
عزیزہ جو بڑی ہو چکی ہے کوئی تمھاری ہیں تو کیا تمہارا بچہ

(۱) بہت خوش ہو کر ان سے کہتا ہے، آپ کتنا اچھا تمھاری ہیں مجھے
اسی چیز کی خاص طور پر ضرورت تھی، میں آپ کا بہت ہی شکر گزار ہوں۔

(ب) اس تمھارے لیے شکریہ، آپ چائے پیجیے۔

(ج) کہتا ہے، ”یہ آپ کیلے آئیں، میرے پاس ایسی ہی ایک چیز
موجود ہے، مجھے وہ بھی پسند ہے۔“

(د) کہتا ہے، ”اما ذرا دیکھنا کیا تمھاری لائی ہیں“ اور ان کا مذاق
اڑاتا ہے۔

اب اپنے نمبر شمار کرو۔

اگر تمہارا جواب (۱) ہے تو اس کے ۴ نمبر جوڑو

اگر تمہارا جواب (ب) ہے تو اس کے ۳ نمبر جوڑو

اگر تمہارا جواب (ج) ہے تو اس کے ۲ نمبر جوڑو

اگر تمہارا جواب (د) ہے تو اس کا ۱ نمبر جوڑو

اگر تمہارے نمبروں کی کل میزان ۶۵ یا اس سے اوپر ہے تو (۱) تم
نے فلطیانی سے کام لیا ہے یا (۲) تم بہت تنگ خیال ہو اور تمہارے بچے

خود میں خود پسند ہیں یا (۳) تم نے بچوں کو ایک کھلائی کے سپرد کر دیا ہے
اور ان سے تم بہت کم بات کرتی ہو۔

اگر تمہاری کل میزان ۵۵ ہے تو تمہیں خود کو مبارک باد دینی چاہیے
اور تمہارے بچوں کو تم پر فخر ہونا چاہیے۔

اگر تمہاری کل میزان ۵۴ ہے تو تم معمولی قسم کی ماں ہو۔

اگر کل میزان ۳۵ یا اس سے کچھ زیادہ ہے تو تم اچھی ماں نہیں ہو
اور اصلاح اور دوستی کی بہت گنجائش ہے۔

کل میزان اگر ۳۵ سے کم ہے تو یہی بہتر ہے کہ تمہارے متعلق کچھ
کہا جائے کہ تمہارے بچوں کا قصداً غافل ہے۔



مسیحا

رضیہ سجاد ظہیر

ہمدرد صحت افشاری، سجاد ظہیر نے مسیحائے مسلمانوں کو دعا دی ہے، حاصل کیا تھا، عرصہ پہلے

اردو کی شہرتی پسند افشاری ہیں، آپ کا اصل وطن، حیر ہے، لیکن سجاد ظہیر صاحب سے شادی ہو جانے کے بعد آپ نے مستقل طور پر کشمیر میں رہائش

اختیار کر لی ہے، ان دنوں کشمیر کے ایک کالے میں گھر ہیں۔

(ادامہ)

صد میں ذہن میں بنے لگتیں، کوئی آبا کی طرح، کوئی بھیا کی طرح، کوئی چامپیاں کی طرح، کوئی ذرا اُن سے لہا، ذرا اُن سے سانولا، ذرا اُن سے ہنس نکو! — عجیب اُجھمن تھی۔

فردی میں آبا کے کسی دوست نے اُن کو مصلح دی کہ جو کو اکثر انصاری کو دکھایا جائے۔ ڈاکٹر انصاری نے مجھے دیکھنے کے بعد دو فیصلے کیے۔ پہلا تو یہ کہ میرے پیچھے چلے آتے تھے، تن درست ہیں جسے کئی گھوڑے کے ابد دوسرا یہ کہ اگر میرے ٹالسٹو فزائے نکالے گئے تو آگے چل کر مجھے بی بی کا جو جانا یقینی ہے۔ آپریشن کے لیے انہوں نے ڈاکٹر بشیر کا نام تجویز کیا، جس وقت، ناگ، کان اور گلے کے مشہور ماہر اور سرجن تھے، ادلا ہوں میں پرکیش کرتے تھے۔ اُسی رات ہم لوگ لاہور کے لیے روانہ ہو گئے۔ مجھ کو گاڑی لاہور کے نزدیک ہوتی جاتی تھی، میرے دل و دماغ پر آپریشن کی وحشت برہمی جاتی تھی۔ نگاہوں کے سامنے ایک جلاؤ ڈاکٹر، کھڑے پانی میں کچے پتے ہوئے افکار، خون کے چھینٹے، سفید کپڑوں میں لمبوں پھرتیلے، پتکے، تیز قدموں سے ڈھنکی زریں، یہ سب کہ اس طرح گڈمڈ ہو کر میرے ذہن میں ناہم رہے تھے کہ کات بھر پلک سے پلک نہیں لگی، صبح لاہور آئے تو مجھے تیز بخار تھا۔ سیدے ڈاکٹر بشیر کے یہاں گئے، جن کو دہلی سے فون کر دیا گیا تھا۔

کلینک میں قدم رکھتے ہی میری نظر ڈاکٹر صاحب پر پڑی۔ بہت لمبا تھا، نہایت متناسب جسم، نفیس گرم کپڑے کا تکلف شوش، کچھری گرمی سے گتے بال، کچھری ہی فرنگ کٹ وادی، ایسی زیب دینے والی دلاڑمی میں نے کبھی کسی سے نہیں دیکھی۔ اور پھر ان کا ہوا تھا، چھوٹی چھوٹی غصہ کی جگہ دار لٹی، ان کے لیے غصہ

اپنے جس محسن کا ذکر کرنا ہے، سمجھ نہیں آتا کہ ان کو جادوگر کہوں یا تنگڑا ڈاکٹر کہوں، کیوں کہ کئی کئی بار تو وہ تھے ہی، دوز میری اُن سے ملاقات ہی یہ تقریباً اٹھائیس سال پہلے کی بات ہو، مارچ کے مہینے میں مجھے انگریز ٹریٹ فادر تھیر کے مہینے سے میرے گلے میں تکلیف ہوتی شروع ہوئی۔ اُس قسم کی دوا میں نہیں تھیں، اس لیے ملحق میں لگنے والے سینٹ، طرح طرح سے بھڑے ہوئے گلاس، مغارے کے لیے بدبودار کچھری بڑی بڑی نشت بن گئیں۔ جادو دان، ملا جوں کے بخار ٹھہر گیا، کھانسی، دھنکی اور حال یا۔ ڈاکٹروں نے ٹی بی کا شبہ ظاہر کیا۔

چند مہینے مجھے زندگی بھر یاد رہاں گے۔ جاثوں کے ناز میں دد کے پاس ا رہتا تھا، سرمانے کی تپائی دوا کی شیشیوں سے بھری رہتی تھی، میسرے انہی کے عالم میں اس پاس پڑی رہتی تھیں، ہواؤں میں مٹھائی ٹھنڈک دانے پر چڑھی ہوئی بیل میں بٹسے پیارے کاسنی رنگے پھول اُترا کرتے سے شام تک بستر پر لیٹی لیٹی ان پتھو لوں کو اور آنگن میں چڑھتی آرتی کرتی تھی اور اکثر سوچتی کہ ٹی بی تو ان لوگوں کو ہوتی ہے، جو کسی کے ٹیبل کرمان دینے پر مجبور ہوں اور مجھے تو ابھی تک کسی سے عشق ہوا یہ بھی خیال آتا کہ کیا خبر ہمدردی چکا ہو، جس طرح ٹی بی چپکے سے جسم کی طرح عشق بھی دینے پاؤں دل میں کسی طرف سے داخل ہو چکا ہو ہاں یہ پتہ چلے کہ دل کا خاتمہ ہو گیا، مگر۔ مگر۔ مگر عشق میں ت ہونی لازمی ہے، آخر کس سے ہو گیا عشق۔ ہمدرد صاحب کی

ان باتوں کا گہرا اثر ان کی وقت اور سہولت میں زندگی پر نہیں ہوتا

وہ کہ جن دن بعد تک ڈاکٹر صاحب لفظ صبح کو توجھے ڈاکٹر صاحب نے
لیکن رات کو مطلب بننا کہ جب میرے کمرے میں آتے تو دیر تک بیٹھے اور
میں کی باتیں کرتے۔ آخر میں دانی رات تو انہوں نے بجلی کا اسٹریمر لگا کر
دکانی بنائی اور مجھے بلانی اس کانی کا ساڑھ پھر کانی میں نہیں آیا۔
دن انہوں نے بتایا کہ ب میں بالکل ٹھیک ہوں، جب چاہوں گھر
پر یہ کہہ کر وہ غائب ہوئے تو وہ دن تک شکل نہیں دکھائی۔ برس سے
ان وقت آئے تھے، حال پوچھ کر چلے گئے۔

ان انتظار کرنے کے بعد میرے دن میں نے گلے میں مدھ ہونے کا ڈھونڈ
حب کو اطلاع کی گئی، انہوں نے سچ سچ کمرے وغیرہ کو دیکھ کر کہتے
کہ میں آٹھ اور نو کے درمیان آؤں گلہ شام کو وہ پیدل ہی مطلب آیا

میں نے دروہجہ اور شب انتظار کے بارے میں پڑھا بہت کچھ تھا بہت
ن الفاظ کے معنی مجھے زندگی میں پہلی بار اس دن معلوم ہوئے میں جب
الاء ہوں کی اس رات کو نہیں بھلا سکوں گی۔ وہ آسمان پر ستاروں کا دکان
نیوں کی لمبی قطاروں کا چھلانا میری کمر کی کاسٹ کے سامنے سے خوب صورت
رے مردوں اور عورتوں کا مسلسل گزرتا اور میرا سر پر پڑے پڑے دل کے
اجنبی انسانوں کے اس ریلے میں کسی ایک صورت کی تلاش میں بار بار
ظہران جب دس بجے تو میں نے پہلی بار کمر کی سے ادھر کر دھڑ بھلی
میں سو رہے تھے، نوکران کے پاس ہی زمین پر لیٹ بچائے خزانے لے
پلنگ سے اتر آئی چاہتی تھی کہ ڈاکٹر بشیر نے آہستہ سے دروازہ کھولا، پھر
بتلون کی جیب میں ڈال کر میرے سامنے کھڑے ہو گئے اور دھکی کے اندر
ایہ مریض کے آرام کرنے کا وقت ہے، کہاں آٹھ کے جانے کا ارادہ ہو؟
بہت غصہ آ رہا تھا، لیکن چپ ہی رہی۔ انہوں نے گری کھینچی، بیٹھے اور
لمی سے پوچھا تو تمہارے گلے میں درد تھا، کیوں؟

میں پھر بھی چپ رہی، البتہ لگا ہوں کے سامنے آنسوؤں کی جھلاہٹ
لہری ہوتی جا رہی تھی۔ انہوں نے گردن آگے بڑھائی، دیکھو مجھے صحت
دقت تم نے میرے ایک ایک میں حکم کیا تھا، اسی وقت سے تمہیں یہ خیال

جو کہ تم کو مجھ سے محبت ہو گئی ہے؟

میں ایک دم کھڑی ہو گئی۔ آپ کہتے ہیں یہ خیال ہے؟ میرے لیے تو یہ
خیال نہیں، حقیقت ہے، ایک بہت بڑی حقیقت ہے میرے ہونٹ کا پل ہے
تھے، الفاظ ٹوٹ ٹوٹ کر نکل رہے تھے۔ انہوں نے فائوٹی کے ساتھ ہاتھ سے مجھے
بیٹھے کا اشارہ کیا، اسی سیدگی سے بولے "ہاں" یہ ایک بڑی حقیقت ہو سکتی ہو
لیکن اس سے بھی بڑی ایک اور حقیقت ہے اللہ یہ کہ میں تم سے محبت نہیں کرتا
مجھے ایسا لگا کہ کسی نے نندے سے ایک ٹاپ میرے گھر پر مارا ہے، کچھ اس
قسم کا ٹاپ، جو کسی ذہین بچے کو اس کی زنت نئی، مگر یہ خطرناک شرارت پر ملنا
جانک ہے۔

غصہ کی آگ سے میرے آنسوؤں کو گلے، جھٹ کھائے ہوئے سانپ کی
طرح بن کر کھڑکھڑائی، مگر تو پھر آپ مجھ سے اتنی محبت کیوں جانتے ہوئے میرے
جذبات سے کیلے رہے آپ۔ تو آپ کی وہ سب باتیں جھوٹ تھیں، ظاہر داری
تھیں۔ آپ نے مجھے دھوکا دیا۔ دھوکا — کتنے بڑے ہیں آپ —
کتنے بڑے؟ دونوں ہاتھوں سے میں نے اپنا منہ چھپا لیا، غم اور غصہ کی شدت میری
میرا کمر دھم دھم کر رہا تھا۔ وہ کرسی سے اٹھ کر میرے پاس پلنگ پر بیٹھ
گئے، میری پیٹھ پر ہاتھ دھاننا ہاتھ لگنا، وہ ہاتھ جس نے مجھے موت کے منہ سے نکالا
تھا، جس نے مجھے نئی دنیا کی خند میں گر کر رکھنے سے بچایا تھا، شفقت بھرے ہجہ
میں بولے "ہاں میں نے تمہیں دھوکا دیا، اور جب تمہارے اپنے بچے ہوں گے رشتے
نئے، تو تم بھی انہیں ایسا دھوکا دیا کرو گی، جب تم انہیں شکر میں پٹی ہوئی دعا کی
گوریاں کھلایا کرو گی؟ میں برابر بکیاں لے رہی تھی۔

انہوں نے اپنی جیب سے دھال نکالا میرے آنسو پونچھے اور کہنے لگے
"دیکھو، میں ڈاکٹر ہوں۔ میں نے تمہیں دیکھتے ہی اعلانہ لگالیا تھا کہ تمہاری جان
خطرے میں ہے، تمہارے احباب بہت کمزور ہیں اور تمہاری طبیعت بے حد جذباتی
ہے، ایسے میں تمہاری جان بچانے کے لیے تمہارے احساسات کا لحاظ رکھنا ضروری
تھا، اس لیے مجھے یہ تاک کھیلنا پڑا

"مگر آپ نے میری جان بچا کر مجھ پر کتنا برا ظلم کیا۔ کاش آپ مجھ کو جانے
دیتے، مر جانے دیتے؟ بس ایسا لگتا کہ اب دم گھٹ جائے گا۔ اب جو سانس
جائے گی وہ کہنے کی نہیں۔"

وہ بٹھنے لگے اور میری پیٹھ پیچھتے ہوئے بولے "آج سے دن برس بعد تم

A black and white illustration of a woman holding a crying baby. The woman has a serene expression, while the baby is crying with its mouth open and arms outstretched. The baby is wearing a patterned shirt and shorts.

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔
جن گھروں میں ذہنی شکہ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔
آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔
اُس کی اچھی پرورش کیے بغیر شگوار ماحول نہیں تیار کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کے لئے نہال دیجئے جو اُسے بیمار یوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



ہر موسم میں
یکساں طور پر مفید

[illegible]

احمد دواخانہ (وقت) کراچی

آج ڈاکٹر پشیر اس دنیا میں نہیں ہیں، لیکن میں جب تک اس دنیا میں رہوں گی، میرا جذبہ حقیقت ان کی یاد کے سامنے جھکا رہے گا۔

لاکھس ہر ڈاکٹر ان کی طرح ہوتا کہ وہ مریض کی صرف جسمانی حالت ہی نہیں، اس کی نفسیاتی کیفیت کو بھی سمجھنے اور اس سے اپنے پیشہ کو غفلت کو بڑھانے کی توفیق رکھتا، لیکن پھر تو وہ ڈاکٹر نہ ہوتا۔۔۔ وہ سچا ہوتا۔

نار

ناگہانی تکلیفوں کا فوری اور کامیاب علاج

اگر ایک باقی شخص در قیہ سے گرم ہو جائے تو اس میں
 در قیہ نہیں پیدا ہوتی کہ تمام جسمانی اعمال شست پڑ جائے ہیں۔
 در قیہ افزائی کی باسند ددی سے حاصلی آؤ دیا (بکسی دیا کا ماضی
 پیدا ہو جاتا ہے جسم پختہ، جلد موٹی اور پھٹی ہوئی، خشک اور کھڑکی
 چرانہ کھڑکی اور ہوا، بخشی شست، حرکات و سکنات شست قوی
 ذہنی معطل، حاکم کھڑکی اور ہوا کا جو، ہاں کرنے لگتے ہیں۔ اب اگر
 ایسے مرضی کو خلاصہ در قیہ طویل ہو جائے تو یہ مرضی
 علامات دور ہو جاتے ہیں۔

در قیہ کے صبح فعل کے لئے اس کے افزائش کی موجودگی
 نہایت ضروری ہو، ورنہ قوی بار مومن
 نہیں پیدا کر سکتی۔ ایسے ناقص دلہ آؤ دیا
 افزائی کی کثرت سے در قیہ کی جسامت بہت
 بڑی ہو کر مرضی کی گردن میں ایک بڑا
 بد خلد سولی بنا اجماع پیدا ہو جاتا ہے جو
 خور یا گھیکا (کاشٹر) کہتے ہیں۔
 کاشٹر یا گھیکا کئی قسموں کا ہوتا ہے
 جس کے اسباب و اثرات مختلف اور
 گونا گوں ہوتے ہیں۔ ایک قسم کے گھیکا
 میں در قیہ بار مومن بہت قوی الاثر اور
 بقیہ مقلد کا



بہت زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور اس کی شست و شوی
 کی اس تیزی اور زیادتی سے مرضی منقلب اور اسباب
 متاخر اور اور دور ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد شست و شوی، ۶۱
 استعمال تیز و تند ہو جاتے ہیں۔ در قیہ کی پیدا اس کے لئے
 کے جسم میں شست و شوی معمول کی بہ نسبت بہت زیادہ
 جاتی ہو بلکہ بدن کے پدید شستی اور چربی کے اجزاء ایک شست
 تبدیل کر لیے جاتے ہیں اور در قیہ کی بار مومن کی زیادتی
 سب سے زیادہ مغز اثر قلب پر ہوتا ہے۔ دل کی حرکت
 تیز ہو جاتی ہے۔ (اختلاج قلب) بیش در قیہ کی ایسی
 میں حرکت قلب غیر طبی ہو
 ہے، بلکہ قلب معطل اور نا
 (ہارٹ فیلچر) ہو سکتا ہے۔
 ترقی یافتہ گھیکا میں غده
 بہت بڑھ جاتا ہے اور در قیہ
 آنکھیں سامنے کو بہت ابھرا
 ہوتی ہیں (مخونی خور) ۳۱
 استعمال بہت زیادہ، نبض
 اختلاج، قلب کا پھیل جانا،
 کام ہو جانا، وغیرہ علامات پائے جاتے

ڈالی جائیں اور رفتہ رفتہ انگلیں بڑھا کر ایک گھٹنے تک ڈالا
 اور غائی یا بنفشی پانی روزانہ دن میں تین چار مرتبہ تک
 جائے۔ بڑے ہوئے مرض کی صورت میں پھیپھڑوں پر اخذ
 شعاعیں ڈالی جائیں اور اگر پھیپھڑوں سے خون آنے کا
 دہر تو سرخ شعاعیں پھیپھڑوں پر ڈالی کر جوڑ صحت حاصل کی
 ہو۔ یہ خیال رہے کہ رنگوں کی یہ تبدیلی محض پھیپھڑوں کی ہی تک
 ہی اور ناگوں پر نہیں اور سرخ شعاعیں محض ان پر نہیں شرد
 ہی سے ڈالی جاتی رہیں گی جیسا کہ سرخ شعاعیں دلی و شست کی
 تشیح و اس صورت میں دودھ کے شست و شوی کے لئے بہت کام
 جاتے ہیں، یعنی اوقات گھٹنے اس کے شست و شوی کے لئے بہت کام
 جاتے ہیں

اگر وہانی پانی کا ایندھ کر پانی کو جتنی دیر تک ممکن ہو، آنتوں میں
 رکھا جائے۔ جب افادہ ہو جائے، تو پھر وہ دودھ جسے کم سے کم
 آدھ گھٹنے تک سورج کی شعاعوں میں رکھا جا چکا ہو، مرضی کو پلایا
 جائے تاکہ مکمل فائدہ ہو جائے۔
 تپ و دق: اس کے ابتدائی درجوں میں سرخ نیلی شعاعیں پھیپھڑوں
 پر بنفشی شعاعیں اور ناگوں پر سرخ شعاعیں ڈالی جائیں اگر پھیپھڑوں
 سے خون زیادہ آجائے اور لفت الدم کی شکایت ہو جائے، تو پھیپھڑوں
 پر بنفشی شعاعوں کی بجائے نیلی شعاعیں ڈالی جائیں۔ ان رنگوں کی
 شعاعیں پھیپھڑوں کے آگے اور پیچھے یعنی سینہ اور پشت دونوں
 طرف ڈالی جائیں۔ ابتدا سے لے کر پشت پر ۱۵-۱۵ منٹ تک شعاعیں

علاج باللون

محمد علی

انفلوینزا: نیلی شعاعیں مرکبہ کے سر پر ڈالی جائیں اور ہر روز
آٹھوں پر رات کو نیلا تیل کاتیل سر پر لگایا جائے۔ اور دن میں تین
یا چار بار زندہ پانی پلایا جائے۔

ایام یاس: شکم پر اور خروانی شعاعیں ترکیبی جائیں۔ اور سر پر نیلی
پندہ پندہ منٹ تک صبح و شام۔

بندش طمٹ (ماہواری کا بند ہو جانا) متوقع ایام ماہواری ایک
یا دو دن پہلے، جسم کے درمیانی حصہ یعنی جہاں رحم اور خبیثہ الرحم
ہوتے ہیں، سرخ شعاعیں ڈالی جائیں اور سرخ پانی پلایا جائے۔
ایام شروع ہو جانے کے ایک دن بعد تک سرخ پانی دیا جاتا رہے۔
بائنش آٹا: جس عضو میں بھی بائنش آتا ہو، اس پر سبز لسی کے تیل
کی مالش کی جائے یا نیلی شعاعیں اس پر ڈالی جائیں اور اگر دونوں ہی
چیزیں کرنا ممکن ہو، تو دونوں ہی کی جائیں۔

بہرہ بینا: زندہ شعاعیں کان کے اوپر اور اندر کی جانب دو سے تین
منٹ تک دو ایک میں تین سے چار مرتبہ تک ڈالی جائیں۔ نیز زندہ پانی
سے کان کو سرخ بھی کیا جائے۔ درد اور دم کی صورت میں، نیلی
شعاعیں پندہ پندہ منٹ تک کئی متعلقہ پر ڈالی جائیں۔

پلو لیس: ذوات الجنہ غیر خالص یا سستہ پر آگے اور پیچھے دونوں
طرف نیلی یا بنفشی شعاعیں ڈالی جائیں۔

پھوڑے کے پھیلاؤ: جسم کے متاثرہ حصوں پر نیلی شعاعیں ڈالی
جائیں یا پھر کڑے کو نیلے پانی میں لپی طرح بھگو کر وہاں رکھ دینے
پر شش، شدید جاتیل ہیں اور وہ گھٹنے کے بعد نیلا پانی پلایا
جائے۔ نیز نیلی شعاعیں بھی شکم پر ڈالی جائیں۔ علاوہ ہر روز پانی
صبح و شام دو دو تک برابر آٹھوں میں ایک تک کیا جائے۔

ہمدرد صحت پر مبنی صحت رنگوں بنفشی، اور خروانی، نیلا
ہزاروں، نارنجی اور سرخ کے نظام جسمانی پر اثرات و خواص اور
یکہ پرونی اور اندرونی طور پر انہیں کس طرح پر معالجی مقاصد کے
لیے استعمال کیا جاتا ہو نیز ان رنگوں سے کس طرح پانی، تیل، اور گندہ
نات مفید میں دوائی اثرات پیدا کیے جاتے ہیں، اس کی تفصیلات
غیر از مکمل طور پر پیش کی جا چکی ہیں۔ اس قسط میں امراض اور
دوائی علاج پیش کیا جا رہا ہو یعنی کس مرض میں کس رنگ سے علاج کیا جائے۔
اختناق الرحم (ہسٹریا) نیلی اور سبز شعاعیں جسم کے اگلے اور پچھلے
دونوں حصوں پر ڈالی جائیں۔

اسہال: شدید اسہالی کیفیت میں ہر آدھ گھنٹے کے بعد نیلا پانی پلایا
جائے شکم پر نیلی شعاعیں بھی ڈالی جائیں۔

استسقی: جسم کے اگلے حصے کی جانب مقام جگر اور معدے پر دراز
کی جانب گردوں کے مقام پر اور خروانی و آؤدی روشنی ڈالی جائے۔
نر کی صورت تک روز آدھ میں تین چار بار زندہ پانی دیا جائے۔

گزبیا: مقام متاثرہ کو نیلے یا سبز نیم گرم پانی سے دھویا جائے۔
اور شدید خارش کی صورت میں سبز اور نیلی شعاعیں باری باری سے
لی جائیں۔ بعد سبز لسی کاتیل لگایا جائے۔ خشک اگر یہ میں نیلی
شعاعیں اور نیلا تیل کاتیل استعمال کیا جائے۔ بہت زیادہ پھیلتے
م کے ترکیز یا میں سرخ شعاعیں بہت زیادہ مفید ہیں۔ ان سے تر
اور خشک ہو جاتا ہو اور خشک اگر باریاں اور بہت جلد اٹھا ہو جاتا
راض قلب: خشک طبیعت و سخت قلبی مگر اس میں بھی شعاعوں
مرکبہ کے قلب پر ڈالی جائے۔ جس سے اس کی صورت اور خروانی
بنفشی شعاعیں قلب پر ڈالی جائیں۔

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



مجھے نشوونما کے لئے غذا کو اچھی طرح چبانے اور اس کو ہضم کرنے کی قوت بے حد ضروری ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اُسی وقت مضبوط، صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔

عمرہ دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

اُن کی پوری پوری حفاظت ہم درد منجن سے کیجئے۔ ہم درد منجن گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرتا ہے۔ دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ مسوڑھوں کی مالش کرتا ہے اور مُنہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلکی ہلکی ٹھنڈک اور خوشبو بڑی دلپسند ہے۔

ہم درد منجن



سکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں بچے موتیوں کی جگمگائی کرتا ہے۔

ہم درد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

سوال جواب



جواب : آنکھیں اللہ کی بڑی نعمت ہیں۔ آپ مطالعہ وغیرہ میں آنکھوں کی حفاظت اور ان کے استعمال میں بڑی احتیاط برتتے اور اور حفظ صحت کے اصولوں پر عمل کیجیے۔ اپنی عام صحت کا بھی جائزہ لیجیے۔ مجھے نہیں معلوم کہ آپ کی عام جسمانی حالت کیا ہے لیکن عمومی صحت کا اثر بینائی پر بہت پڑتا ہو۔ ہضم کی خرابی بھی بینائی کو متاثر کرتی ہو۔ آپ اچھی اور صحیح قسم کی غذا کھائیے۔ جو مقوی بھی ہو۔ خورد ہضم بھی۔ گاجر کا استعمال آپ کے لیے بہت مفید ہو۔ تازہ پھل، دودھ، مکھن، بالائی اور انڈے کھائیے۔ قبض نہ ہونے دیجیے۔ صبح و شام تازہ ہوا اور ہرے بھرے جھل، کمیت یا بارش میں تفریح کیجیے۔ آنکھوں سے کام ملتے وقت تھوڑی تھوڑی دیر بعد آنکھوں کو بند کر لیا کیجیے۔ شب میں ہمدرد زگی سرد کا تھپکا بھی آپ کو فائدہ دے گا۔

ایلو مینیم :

سوال : ایلو مینیم کے برتنوں میں کھانے اور پکانے کا رواج آج کل بڑی تیزی سے بڑھ رہا ہو۔ لیکن بعض لوگ اس کا استعمال بہت مضرت مانتے ہیں۔ آپ کی کیا رائے ہو ؟

(مہدی حسن لاہور)

بپ کا علاج :

ال : چھپ کی وجہ سے مجھے سخت پریشانی ہو میرے تمام جسم پر بھوسہ جی رہتی ہو اور چھپ نہانے میں بدن کو رگڑتی ہوں تو بھیڑی اترتی ہو اور جسم میں کھلی ہوتی ہو۔ اس کا کوئی علاج بھی ہو ؟

(شاہد پروین - کراچی)



ب : آپ کے جگر میں خرابی معلوم ہوتی ہو۔ اسے درست کیجیے۔ م کی تالیں، بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ زود ہضم کی غذا میں کھائیے۔ روزانہ صابن مل کر نیم گرم پانی سے غسل لیجیے اور چھپ کو تیلے سے رگڑا کر اس پر سہاگہ اور صندل سفید چھ ماٹھے کو بیوں کے رس میں پس کر لگا یا کیجیے کچھ عرصے تک، طرح کرنے سے یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

ور آنکھیں :

ال : میری آنکھیں کمزور ہیں۔ طالب علم ہوں، اس لیے اللہ کا فی کرنا پڑتا ہو۔ میں چشمہ لگانا نہیں چاہتا تھا، مگر تیار۔ کوئی ایسی ترکیب بتائیے جس سے بینائی کی کمزوری نارسے اور چشمہ بھی نہ لگانا پڑے۔

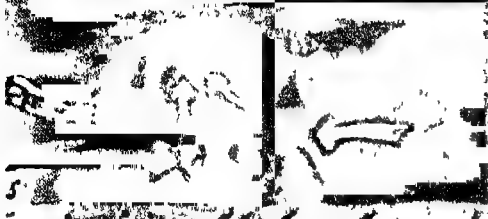
(نوائس داس - دہلی)



جواب : میں ان لوگوں سے متعلق نہیں جو ایڈمنسٹریشن کے برتنوں میں کھانا پکانے کو مقرر صحت بتاتے ہیں۔ مگر میرے اتفاق سے کیا ہوتا ہو جبکہ ملک کی اکثریت کم معاشی کی وجہ سے مجبوراً اس کے برتن استعمال کرتی ہو اور اسی وجہ سے اس کا رواج روز بروز بڑھتا جا رہا ہو۔ پھر حال یہ حقیقت ہو کہ ایڈمنسٹریشن کے برتنوں میں کھانا پکانے سے ان کے سخی اثرات کھانے میں مل جاتے ہیں جو مختلف مزاج کے لوگوں پر مختلف اثرات ڈالتے ہیں۔ لیکن جو لوگ مستقل طور پر ان برتنوں میں کھانا کھاتے اور پکاتے ہیں ان کی قسم قسم کے امراض سے دوپٹی ہو جاتی ہو۔ ملک میں ان کا بڑھتا ہوا استعمال تو ایک اقتصادی مسئلہ ہے جس کا حل میری ذمہ داری نہیں ہو لیکن اس وقت کم سے کم لوگوں کو احتیاط تو برتنا ہی چاہیے مثلاً یہ کہ ان میں ترش چیزیں، آلو اور سبزیاں نہ پکائیں اور نہ ان میں رکھیں۔ ہاں، دودھ یا پانی گرم کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ گرم کرنے کے بعد انھیں دوسری دھاتوں — تانبے، اسٹین لیس اسٹیل، یا پتیل — کے برتن میں منتقل کر دیجیے۔ میں تو یہ کہوں گا کہ حکومت ملک میں اس کثرت سے اسٹین لیس اسٹیل فراہم کر دے کہ تمام برتن اس سے بن جائیں اور ایک بڑا مسئلہ اس سے حل ہو جائے۔ حکومت امراض کے چنگل سے لوگوں کو نکلانے کے لیے جو دوائی تبلیغ اختیار کر رہی ہو، اس سے زیادہ ضروری یہ ہو کہ محفوظ قدم پر نپھریا جائے میرا حافظہ :

سوال : میرا حافظہ بہت کمزور ہو۔ ہو کیا اب ہو گیا ہو۔ پہلے تو ایسا خواب نہ تھا۔ مگر اب تو کچھ یاد ہی نہیں رہتا۔ جو کچھ پڑھتی ہوں حریف غلط ہی جانتا ہو۔ یادداشت کی اس خرابی سے بہت پریشان ہوں۔ بڑی احسان مند ہوں گی اگر آپ میری مدد کریں گے۔

(علیہ خان - راولپنڈی)



جواب : میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ کا حافظہ عجیب نہیں ہے کہ تو تسلیم کرنے میں تامل ہو گا لیکن واقعہ یہی ہو۔ آپ نے اپنی بے پروائی سے خود حافظہ کمزور کر لیا ہو اور عام طور پر بننا توڑنے کی حد لوگوں ساتھ یہی صورت ہو۔ دراصل حافظہ کسی شخص کا نام تو نہیں تو ایک عمل (PROCESS) ہے بلکہ کئی اعمال کا ایک مجموعہ ہے۔ لینا (RECEIVE) رکھنا (RETAIN) اور پھر (RECALL) کسی چیز، واقعہ، شے یا تاراجی کو آپ دیکھتے، یاد پڑھتے ہیں اسے دماغ میں محفوظ کرتے ہیں اور ضرورت کے اسے لوٹا دیتے ہیں۔ ان تینوں اعمال کا مجموعہ حافظہ (MEMORY) کہلاتا ہو۔ اچھے حافظہ کا انحصار ان ہی تینوں مرحلوں پر ہو ان کے کچھ اصول ہیں۔ یہ خیال غلط ہو کہ پیدائشی طور پر کسی کا اچھا یا بُرا ہوتا ہو بلکہ جوتابہ ہو کہ یہ قہرچی یا تاواقفیت کی وجہ۔ لوگ اپنا حافظہ خود خراب کر لیتے ہیں۔ اگر صحیح طریقہ سے اس توفیق کام میں لایا جائے اور ذہنی عادات کی صحیح تربیت کی جائے تو کی قوت حافظہ غیر معمولی طور پر بڑھ سکتی ہو۔ یہاں تفصیل کی تو نہیں البتہ کچھ اجمالی اشارے آپ کے لیے دیکھتا ہوں۔ موضوع پر انگریزی زبان میں کتابیں شائع ہو چکی ہیں، ہمدرد میں بھی کبھی کبھی مضامین شائع ہوتے ہیں۔ آپ انھیں پڑھ فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

اپنے مضمون سے دل چسپی پیدا کیجیے۔ جو چیز یاد کرنا ہر وہ خشک معلوم ہمدردی ہو تو اس میں بھی دل چسپی کا کوئی پہلو نہ نکالے۔ دل چسپی پیدا ہونے ہی آپ کی توجہ بڑھتا ہے۔ زیادہ ہو جائے گی اور اس چیز کا آپ زیادہ توجہ دے گا۔ یہاں پر یاد رکھیں کہ دماغی کمزوری میں زیادہ احتیاط کرنا چاہیے کہ وقت ماحول کو بہ سکون اور بے فکر رہنا چاہیے۔ اس کا اخت

اگر ملحق کی جگہ اچھا ہے تو اس کے واسطے امداد میں غنیمت کی
فرمانی ہے آواز میں گھر گھر اس میں اس کی کوئی ترش و شیرین کا
سچا ہوا ہندو کہہ دیکھو۔ ہندو کا بار بار ہندو کہتا پانی نہ کیجیے ہندو
میں کوئی ایک کے ہم گرم پانی سے غرارے کیجیے اور خوشنماں ایک توڑ
ملہنی دو توڑے، خوشاوردین ماسھے، ماسچینی میں ملنے کو ہدیک
ہیں چھان کر شہد میں گو ہندو کو دو دو رتی کی گولیاں بنا لیجیے وہ
میں تین چار بار ایک ایک منہ میں ڈال کر پوسا کیجیے۔

ایک بات کان میں سے لیجیے۔ بے نیوٹ کی محبت ہے بھائی بھائی
بالوں کی سفیدی :

سوال : کیا آپ ہمدرد محبت میں کوئی ایسی دوا جانتے ہیں؟
جس کے استعمال سے سفید بال کالے ہو جائیں۔ میں ابھی بالکل جوان
ہوں مگر ہر کے بال سفید ہونے لگے ہیں۔ (ایک خریدار ہمدرد محبت)



جواب : ایسی کوئی دوا اب تک تو تحقیق میں نہیں آسکی جس کے
استعمال سے سفید بال سیاہ ہو جائیں۔ ہاں بازار میں شہبازی
دوائیاں ایسی بہت سی ملتی ہیں جس سے اور کچھ ہونہ ہو یہ ضرور وقتاً
ہو کر رہے ہیں سفید ہو جائے ہیں۔ آپ بھی جو بال سیاہ آپ
کے سر میں رہ گئے ہیں، ان کی خیر مناسبت اور اپنی عام تندرستی اور
توانائی پر توجہ کیجیے جس سے آپ کی شخصیت پر بد سلطنتی، جتنی کہ اور
اس میں کشش پیدا ہوئی ہو، ہمہ کی اصلاح اور قیض کا ازالہ کیجیے۔ لیل
دیش کا استعمال بھی آپ کے لیے بہت مفید ہو۔ اس سے قیض
نہیں ہو گا، مسدود شہک ہو گا اور باطن بھی صحت مند ہو جائے گا۔ ترش
خاندان استعمال نہ کیجیے۔ بلکہ اس کے خوشنماں اور خوشنماں کے خوشنماں
بچے جانے لگیں تو غصہ سر نہ آئے۔ سادہ دھن کی کاشی بالکل
کر لگاتے اس سے کہہ کہ بال سفید ہو جائیں گے۔

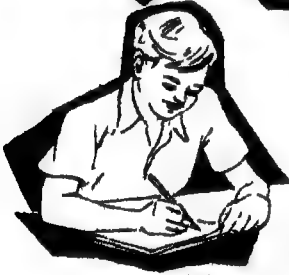
م سے شہبازی، شہبازی کی سب سے بڑی دوا، ہمدرد محبت
انتظام دوست اور ہمدرد محبت اور اس کو قریب سے
اور کیجیے۔ شہبازی کے نہ ترشے نہ سادہ سے دوسرے سب
نکال دیکھیں۔ ایک بار مطالعہ کے بعد ہمدرد محبت اس کی
ی ضروری ہو۔ شہبازی (Shahbaz) میں دو چیزیں
کیجیے۔ فرض کیجیے ایک طرف نظم آپ کو یاد کرنا ہو۔ تو اس کے
کڑے کر کے نہ پڑھیے بلکہ شروع سے آخر تک پوری نظم
۔ اسے کہتے ہیں احادہ بطریق کل۔ احادہ میں
ناز زیادہ ہوا تھا ہی اچھا ہی۔ تجربات نے ثابت کر دیا ہو
وقف کے بعد شہبازی یا احادہ نے یاد بھی بہت حوصلے تک
۔ مختصر یہ کہ احساس کمتری نہ ہونے سے نکال کر پوری توڑ
نا اور اس مضمون کو اہمیت دے کر مطالعہ کریں تو کوئی
یا کہ وہ ذہن سے گھر ہو جائے۔ یہ کہنا تو شاید ضروری نہیں
محبت جسمانی کا بھی خیال رکھیے۔

آواز :

ہیری آواز سر ملی نہیں ہو حالانکہ مجھے گلے کا بہت شوق ہو
ایسی تہ پر ہمدرد محبت میں کیجیے جس سے ہیری آواز صاف
لی ہو جائے۔ (کلیم فاروق۔ پٹنہ)



آپ کے خط کے الفاظ سے خود اعتمادی کی کمی چھلکتی ہو
ملی میں خود اعتمادی ضروری ہو۔ ایک بہت ضروری نکتہ
ہ کہ دوسرے کو بھی شخص کی خود اعتمادی سے لے کر کوشش
اور خود اپنی آواز کو سمجھ کر کوشش کیے۔ ایک کی کسی شخصیت
وہ آب تعلیم یافتہ ہیں۔ خود اعتمادی کے بغیر آواز
سے نکالیں گے۔ یہ بات سمجھ لیں۔



آنکھوں کا آئرا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا آئرا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و پاؤں بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔ کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے ہر فرد کو امراض سے نجات دلائے میں پوری پوری کوشش کریں۔

ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دوا خانے نے اپنے آپ کو نوع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

— یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز

ہمدرد

خوف سے نجات

ثریا افتخار

ہیں اور ایک دس گیارہ سال کی عمر کا ملازم رکھا رہتے۔ اس حالت کے متعلق لوگ مختلف باتیں کرتے۔ کوئی کہتا تھا اس جگہ پہلے قبرستان تھا اور کوئی کہتا تھا کہ اس کو ارٹریں جو تھے جن کی وجہ سے اس کو ارٹریں کوئی نہیں رہتا۔ ہم بے سب سن سن کر ڈرتے تھے اور اگر اتفاق سے کہیں سے اگر بیٹی یا لڑکا کی خوشبو آتی تھی تو ہم کھانا پینا بھول جاتے۔ دو لڑکیاں بہنیں ایک دوسری کی طرف دیکھتیں مگر زبان سے کسی کچھ نہیں کہتیں۔ آخر ہم نے کچھ ہمت سے کام لینے کا فیصلہ کر لیا اور ڈر معلوم ہوتا تو آیت الکرسی پڑھتے۔ ڈر کو بھولنے کی کوشش کرتے نماز پابندی سے پڑھیں شریف کی اور قرآن شریف کی تلاوت نے بھی دل کو ڈھارس دی کہ جہاں خدا کا نام لیا جاتا ہو وہاں بری یا گندی چیز نہیں ٹھہر سکتی۔ قرآن شریف پڑھنے سے دل کو سکون ملا اور رفتہ رفتہ ڈر خفا ہو گیا اصل خوف سے بچنے کا راستہ کی کوشش میں ڈر خفا ہوا۔ ایک تو ہم ڈر کی طاقت سے حل گئے دوسرے نماز اور قرآن شریف پڑھنے کی عادت پڑی جس نے دلی سکون بخند

کہتے ہیں اگر ڈر بچپن میں بچے کے دل میں بیٹھ جائے تو بچپن دل نہیں نکلتا، یہی حال میرا بھی ہوا۔ میرے بڑے بھائی اور ان کی دوسرے رشتہ دار مل کر شہرارتیں کرتے۔ کہیں وہ جن اور بھتیجی نہ سنا لے اور کہیں گیدڑ، شیر اور چیتے سے بھین ڈرتے۔ ان کو توں میں لطف آتا اور میں ڈر کر لے دم سس ہو جاتی۔ ہمارے مکان قریب ایک مردادہ گھر تھا جس کا ایک بھائی تھا۔ اس کے سامنے اور دروازہ تھا اور ایک طرف تین کھڑکیاں تھیں۔ عموں کو دوسرا رہ بند ہوتا تھا۔ ہمارے بھائی اس کا بھائی تھا۔ ہلاتے تھے تو تیز ہوں گے کیونکہ اس طرح ہلتے تھے جیسے ان کو اندر سے کوئی ہا ہو۔ ہم حیران ہوتے تو بھائی کہتے: ”دیکھا اس کمرے میں جن وہ کھڑکیاں ہلا رہے ہیں۔ کبھی گرمیوں کی دوسریں جبکہ گھر کے کہیں گئے ہوتے ہوتے تو یہ سب بھائی ملازم کو ایک چادر دیتے اور کاغذ کاٹ کر گوند سے اس کی آنکھیں اور ناک بڑے دانوں والا صف بنا دیتے۔ اس طرح وہ بڑا خوفناک ہو جاتا۔ سب کہتے کہ یہ جن ہو اور اس کا نام ”دھو“ ہو۔ خوف سے ہمارا دل ہوتا۔ کبھی ہم اپنے بھائی کو تنگ کرتے تو وہ فوراً ”م“ کہتے ہم خاموش بیٹھ جاتے۔ ہم بڑے ہوتے گئے اور بھائیوں کی شہزادی بن گئیں۔ میں بھی سمجھنے لگی کہ یہ ان کا مذاق تھا۔ مگر سب کچھ فکے باوجود جن اور بھوت کا ڈر دل سے نہ نکال سکی۔ ہر قسم سے والدہ کا انتقال ہو گیا اور ہم اپنا وطن چھوڑ کر والد صاحب کے دہلی جانا پڑا۔ ہمارا گھر شہر سے بہت دور تھی یعنی میں تھا، والد بھائی مجھے ہی اپنے اپنے دختر اور کالج چلے جاتے تھے اور عموں رات کے ماڑے نو بجے تک گھر واپس آتے تھے۔ تمام دن میں، میری چھٹی

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت میں لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالے کے پیسر پر آپ کے پتے کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔
”ادارہ“

ہمدردی

اد۔ ہنری



کی حیب سے ہنکریاں ہی چرائی تھیں۔ اونچے درجے کے چور دن میں تو بڑی شان سے رہتے ہیں، ہوٹلوں اور سیٹوراؤں میں کھاتے پیتے ہیں اور رات کو بڑی بڑی سائنی ٹک چوریاں کرتے ہیں۔

اس چور نے ایک نیلا سوٹ پہنا ہوا تھا۔ اونچے درجے کا چور نہ تھا پولیس کے لیے اس کا درجہ متعین کرنا بہت مشکل تھا۔ اصل میں وہ ایک ٹریفک چور تھا جو نہ تو خود کو بہت بڑا سمجھتا تھا، نہ بہت چھوٹا۔

اب اس تیسرے درجے کے چور نے سنبھل سنبھل کر چلنا شروع کیا۔ اے نے تو اپنے چہرے پر نقاب ڈالی ہوئی تھی، نہ اس کے ہاتھوں میں ڈسکن والی ٹاپر تھی نہ پاؤں میں ربر کے جوتے۔ اگر اس کی حیب میں ایک سپتول پڑا تھا اور وہ چیزنگم سے شغل کرتے ہوئے کچھ سوچ رہا تھا۔

مکان کے فرنیچر پر گرد و غبار سے بچاؤ کے لیے غلاف چڑھے ہوئے تھے۔ چور جانتا تھا کہ چاندی سونے کا سامان کس تجوری میں بند ہوگا۔ اس وقت اس کا مقصد لمبا ہاتھ مارنا نہیں تھا۔ اس وقت تو وہ بس اس کمرے میں پہنچ جاتا تھا، جہاں گھر کا مالک اپنی رفیقہ حیات کی عدم موجودگی میں کسی طرح اپنا دل بہلا کر غنیمت کی گود میں اپنی تنہائی کے بوجھ کو کم کر رہا ہوگا۔ اس وقت وہ صرف ان ہی چیزوں کو ہتھیاتا تھا، جنہیں اس پیش میں ناجائز نہیں کہا جاتا، جیسے حیب میں پڑی ہوئی کچھ ریز گاری، فائنیشن بین اور گھڑی وغیرہ۔ اس نے رد والے کمرے کا دروازہ آہستہ سے کھولا، گیس کا لمپ دھیرے دھیرے چل رہا تھا۔ بستر پر ایک آدمی سو رہا تھا۔ میز پر کچھ چیزیں، انجی سیدھی پڑی تھیں، کچھ لافٹ، ایک گھڑی، چابیاں، بجے ہوئے سگار کے جڑے، گلابی مٹی اور شیشے کی میز کی طرف دو ٹخن قدم بڑھائے ہی تھے کہ اچانک بستر پر ایک آدمی کراہ اٹھا اس کی آنکھ کھل گئی۔ اس کا دایاں ہاتھ تھیر کے نیچے گیا، لیکن وہیں ٹک گیا۔

چور بڑی بھرتی کے ساتھ اندر کمرے میں کود گیا اور دم لینے کے لیے ایک طرف سونوں کے ساتھ کھڑا ہو گیا۔ ہر ایک چور اپنے فحش میں ماہر ہوتا ہے۔ ایسے موقعوں پر کام شروع کرنے سے پہلے کچھ دیر آرام ضرور کر لیا کرتا ہو۔ یہ ایک رہائشی مکان تھا، جس کے کوارڈوں کے تختے سے ڈسکے ہوئے شیشوں اور چھت پر لغیر تراشی بیلوں سے چور نے اندازہ لگایا تھا کہ گھر کی مالک سمندر کے کنارے کسی شہر میں چھٹیاں منانے گئی ہوئی ہو۔ قیصری منزل کے کمرے کی گھڑکی میں سے دکھائی دینے والی روشنی سے اور موسم سے اسے معلوم ہو گیا تھا کہ گھر کا مالک اس کمرے میں سونے کی تیاری کر رہا ہو اور وہ جلد ہی ٹینڈ کی گود میں بے خبر ہو جائے گا۔ کچھ نیچے ستر کا مہینہ، جب مرد اپنی دفتر کی اسٹیونگرافوں سے اکتا جاتے ہیں، چھت پر آگئی ہوئی بیلوں کی تراش فرشتا میں بھی ان کو دلچسپی محسوس نہیں ہوتی اور صرف اپنی رفیقہ زندگی کے قرب کی تمنا ان کے دل میں چکیاں لیے لگتی ہو۔

چور نے ایک مگرٹ بجائی۔ اگرچہ اس نے ماچس کی روشنی کو چھپانے کی کافی کوشش کی، لیکن پھر بھی ایک لمبے لمبے اس کے چہرے کے رخساروں پر اس معمولی سی روشنی میں بھی ظاہر ہو گئے۔ اس کے چہرے سے معلوم ہوا تھا کہ وہ تیسرے درجے کا چور ہو۔

اس تیسرے درجے کے چور سے ابھی لوگ ناواقف ہیں۔ پولیس اور محکمہ خفیہ نے پہلے اور دوسرے درجے کے چوروں سے کافی واقف کر دیا ہو۔ اونچے درجے کے چور کی پہچان بڑی آسان ہے یعنی اس کی کیفیں کا سردار اور اس کا لباس اچھا اور صاف ستھرا ہوتا ہو۔ جب کوئی ایسا چور دیکھا جاتا ہو، جس نے کالرز لگایا ہو تو وہ سب سے پہلے طبقہ کا خطرناک چور سمجھا جاتا ہو، جو سب کچھ کرنے کے لیے تیار رہتا ہو اور جس نے ایک بار اپنی گرفتاری سے بچنے کے لیے پولیس میں

چپ ہٹے رہو! "بستر پر لیٹا ہوا آدمی چور کے ہاتھ میں پستول دیکھ کر
ایٹا ہوا۔

اپنے دونوں ہاتھ اوپر کر دیا "چور نے حکم دیا۔

بے ہوش آدمی کے چھوٹی منجلی داڑھی تھی، جس کا رنگ بھرا سیلیٹی
نہیں وہ ایک معزز مسم رسیدہ اور مالوس انسان معلوم ہوتا تھا۔ وہ
لیا اور اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھا دیا۔

دوسرا ہاتھ بھی اٹھا دیا "چور نے سخت آواز میں کہا "نہ جانے
لی میں کیا ہو؟ ہو سکتا ہو کہ تم اس ہاتھ سے چھ پر گولی چلا دو!"
دوسرا ہاتھ میں اٹھا نہیں سکتا۔ "یہ کہتے ہوئے اس کے چہرے کا
ہل ہو گیا۔

"کیا ہوا اس ہاتھ کو؟"

"کندے میں گھسیٹا کا درجہ۔"

"کیا جھل بھی ہوتی ہے؟"

"جلن پہلے تھی، لیکن اب نہیں ہے۔"

ایک دو گھر کے لیے چور اس آدمی کی طرف پستول تلنے رہا۔ اس نے
بے ہوشے مال کو دیکھا۔ پھر کچھ پریشان سا ہو کر اس آدمی کی طرف نظر
ریکھتا بعد ہی اچانک چور اس آدمی کا منہ دیکھ کر ہنسنے لگا۔ وہ آدمی
بول اٹھا "وہاں ٹھہرے کھڑے کیوں مجھے چڑاتے ہو؟ چوری کرنے
ناہیا کام کیوں نہیں کرتے؟"

"معاف کیجیے" چور نے ہنس کر کہا "میں بھی گھسیٹا کا مارا ہوا ہوں میری
لی پرانی دوستی سے اس وقت بہت فائدہ ہو گا۔ میرے بھی دائیں ہاتھ
اور دھڑیرے سوا کوئی اور ہوتا تو تمہیں لوٹ لیتا، لیکن گھسیٹا کا مرض پا کر
نہیں لوٹ سکتا۔"

"تمہیں گھسیٹا ہوئے کتنی مدت ہوئی ہے؟" آدمی نے پوچھا۔

"چار سال ہو گئے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ ایک بار گھسیٹا ہو جانے پر یہ زندگی بھر
باجوڑی ہے۔"

"تم نے سانس کا تیل آڑا یا ہے؟"

"اجی ایک دو تھیں نہیں، کئی گھنٹے لگا چکا ہوں۔" چور نے ہنسے آرام
تو جواب دیا "اگر ان سب سامانوں کو یکے بعد دیگرے دکھا جائے، جن کا تیل
چکا ہوں، تو ان کی طرح مزید ایک آٹھ بار آجاسکتی ہے۔"

"میں تمہیں سے کچھ فائدہ چاہتا ہوں۔"

"یہ گویاں بھی ہوتے ہیں میرے پاس کچھ کتا ہیں، سب بے کار۔ ہاں جس
میرے نظمیں ایک شریف، گلیڈ ہاؤس کی پیش اور ہاؤس میں طویر کا استیلا
تو اس سے درد کچھ کم ہے۔"

"تمہیں درد سنا گویا درد ہوتا ہی یاد میں ہے؟"
"رات کو" چور نے کہا "ٹھیک اسی وقت جب مجھے اپنا کام کرنا پڑا

ہو۔ اپنا ہاتھ نیچے کر لوں۔ تم نے بھی لکڑ پلٹر استعمال کیا ہے؟"

"جیس جیس نہیں کیا تھا اور وہ بھی اچانک چک لٹھکری ایک جیسا رہتا ہے؟"
اب چور سر کی پانچ میٹھ گیا اور پستول نکلتے پر کہ کر لولا "کبھی کسی تو یہ درد

گویا اچانک کو درد پڑتا ہے جب مجھے درد ہونے کا ذرا سا بھی گمان نہیں ہوتا، تب ہی
وہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے ایک بار مجھے ایک دو منزل مکان میں چوری کا کام چھوڑنا پڑا
تھا میری رائے تو یہ ہے کہ ڈاکٹروں کو اس کا کوئی اچھا علاج معلوم ہی نہیں ہے۔ بس
یہی بات ہے۔ اب تک میں اپنے علاج پر مزاحمتوں ڈال رہا ہوں کہ چکا ہوں۔ کیا تھا
جوڑ سوچ بھی جاتا ہے؟"

"ہاں صبح کو اکثر سوجھتا ہوں اور جب بھی بارش ہوتی ہے تو بس خدای مالک ہوا۔"

"میرا بھی یہی حال ہے" آدمی نے کہا "مہندسے اگر بادل کا کوئی چھوٹا سا بھی

خود اٹھے تو میں اپنے کندھے کے درد سے ہٹا سکتا ہوں۔"

"اوہ! برسات میں تو بس جہنم کی سی تکلیف برداشت کرتی پڑتی ہے۔"

"بس تم نے سو بات کی ایک بات کہہ دی!" آدمی نے کہا۔

چور کا دھیان اپنے پستول کی طرف گیا۔ اسے اٹھا کر اس نے اپنی جیب
میں ڈال لیا اور کچھ تکلیف سی محسوس کرتے ہوئے کہا "دوست! تم نے کبھی
اوپوڈ لٹو دک کا بھی استعمال کیا ہے؟"

"بالکل واہیات ہے۔ اس سے اچھا یہ کہ مکس ہی کا لیپ کر لو۔"

"ہاں، ہاں" چور نے تائید کرتے ہوئے کہا "اصل میں تو لیپ چھوٹی
چھوٹی تھیں ہی کے کام کا ہے۔ آہ، میں بتاؤں، مجھے تو بس ایک چیز ایسی لگتی ہے
جس سے گھسیٹا کے درد کو کچھ آرام ملتا ہے۔ ارے، میرا آج کا کام تو یہ ہی گیا، غیر
اٹھو، اپنے کپڑے بدل رہی ہوں۔ ذرا تھوڑی دیر کے لیے کسی بوتل میں چلیں، معاف کرنا
میں بہت بے تکلف ہوتا جا رہا ہوں۔ اوہ! کتنا درد پڑ رہا گیا ہے ایک دم!"

آدمی بولا "ایک مہتر سے مجھ میں اتنی طاقت نہیں ہے کہ اپنے کپڑے پہن
سکوں۔ ہاتھ کام نہیں کرتا، میرا خیال ہے، تاں تو سوراہا ہو گا۔ اس کے بنا کپڑے۔"
"تم اٹھو تو کپڑے میں نہیں پہناؤں گا؟" چور نے تیزی سے کہا۔

"لیکن یہ سب جو عجیب!" آدمی نے اپنی حیرت کا اظہار کیا۔

"لو، یہ ری تھاری تھیں؟" چور نے کہا "بس، اب انھوں مجھے ایک آدمی
طا تھا، جو کہ رہا تھا کہ او میری آنکھ منٹ سے اسے اتنا فائدہ ضرور ہوتا تھا کہ وہ
بہنے کے بعد وہ مایا باندھنے کے قابل ہو گیا۔"

درد اتر رہا تھا کہ وہ آدمی چور کا اور دیکھا کہ لولا "اوہ! یہ تو میں پہلی
ہی آیا۔ نیز پر رکے تھے۔"

چور نے اس کا دایاں بازو پکڑ کر جواب دیا "آدمی، چھوٹا دانہ ہاتھ کو
میرے پاس کاٹی ہے۔ کبھی تم نے دوا نہیں لی اور نہ کبھی کتنی ہی طاقت ہے۔"



لال گائے سب سے بڑی اور سب سے عزیز گائے تھی مگر وہ اب سب سے زیادہ خسیل نظر آتی تھی۔ اس نے بھر کر کہا، تم اپنی ماں کو کس کس طرح پریشان کرتے تھے۔ کتنی مرتبہ تم نے دودھ کے برتن کو جھکولے دے دے کر دودھ گرایا تھا۔ کتنی مرتبہ تم نے اپنی ماں کو چمک دیا تھا اور اس بے چاری کو لڑا لڑا دیا تھا۔ آؤ اب سب کا انعام بھی لیتے جاؤ۔ یہ سنی کر نلس یہ کہنا چاہتا تھا کہ اس نے جو کچھ کیا اسے بہت افسوس ہوا آئندہ وہ ہرگز ہرگز انہیں نہیں ستائے گا۔ اور بالکل نیک بن جلتے گا، بس وہ اسے اس بوتے کا پتہ بتا دیں۔ مگر گایوں نے ایک نہ سنی اور اتنا شور مچایا کہ نلس کو اندیشہ ہوا کہ کہیں کوئی گائے رستی جڑا کر اس پر حملہ نہ کر بیٹھے۔ وہ چپکے سے



تھان کے باہر نکل آیا۔ اب اس کو بالکل یقینی ہو گیا کہ بوتے کی تلاش میں کوئی بھی اس کی مدد نہیں کرے گا۔ دیہی کے عالم میں وہ کھیت کی منڈیر پر بیٹھ کر سوچنے لگا کہ اگر وہ انسان نہیں بنے گا تو کیا ہو گا۔ آہستہ آہستہ وہ محسوس کرنے لگا کہ اس بائیتے کی حالت میں وہ کن کن فوائد اور نعمتوں سے محروم رہے گا۔ وہ اب ہر چیز سے محروم ہو چکا ہو۔ دوسرے لڑکے اب اس کے ساتھ نہیں کھیلیں گے۔ ماں باپ کے بعد وہ اس کا شتکاری کا کام نہیں سنبھال سکے گا۔ اور یقیناً کوئی لڑکی اس سے شادی کرنے کے لیے راضی نہ ہوگی۔ وہاں بیٹھے بیٹھے اس نے اپنے گھر پر نظر ڈالی۔ اس کا گھر ایک غریب مٹو گھر تھا مگر اب اس کو یہ حقیر گھر بھی بڑی چیز نظر لگا لگا۔ اب وہ طریقے کے فرش کے نیچے کسی سوراخ میں بھی گزر بسر کر سکتا ہو۔

موسم بہت اچھا تھا۔ پھول کھلے ہوئے تھے کھیت اور باغ سرسبز تھے۔ اس کے آس پاس چڑیاں خوش میں چہچہا رہی تھیں مگر تیرے کے سر پر غم کا پہاڑ تھا۔ اب اسے کوئی چیز مسرت نہیں بخش سکتی تھی۔ وہ کہہ چیز سے خوش نہیں ہو سکتا تھا۔

آسمان کھلا ہوا تھا پرندے درختوں پر اڑتے پھر رہے تھے اور جنگلی لہڑوں اور قازان کے پرے پرے اڑتے چلے جاتے تھے۔ اگرچہ وہ بہت اونچے اڑ رہے تھے، پھر بھی ان کی آوازیں تلیل سن رہا تھا اور سمجھ رہا تھا۔ وہ چلاتے جلتے تھے، ہم پہاڑوں پر جا رہے ہیں۔

جنگلی قازانوں نے اڑتے اڑتے جب کھیتوں میں پالتو قازانوں کو دیکھا تو انہوں نے



غوطہ لگایا اور پالتو قازوں سے کہا، "ہمارے ساتھ چلو، ہمارے ساتھ چلو، ہم پہاڑی پر جا رہے ہیں۔ پالتو قازوں نے سر اٹھا کر انہیں دیکھا مگر جواب بڑی سمجھداری کا دیا، "ہم یہیں غریبے میں ہیں، ہمیں تو معاش کرو۔ بعض قازوں نے دو تین مرتبہ اپنے پنکھ پھل پھڑپھڑائے، گویا کہ جنگلی قازوں کا ساتھ دینے کے لیے نیم راہی تھے۔ ان قازوں کی ماں نے تنبیہ کی، "غیر دار! احقر نہ بنو۔ یہ سب فائدے کریں گے اور سہولت کھا جائیں گے یا پھر کسی شکاری کی بندوق کا نشانہ بنیں گے۔" اس پر سب تو خشکے پڑ گئے مگر ایک نوجوان قاز پر ماں کے کہنے کا کچھ اثر نہ ہوا۔ اس کے دل میں جنگلی قازوں نے سیر کا شوق پیدا کر دیا تھا۔ آخر اس نے کہہ ہی دیا، "اب کے ان قازوں کا جو بھی پڑا ادھر سے گزرے گا میں اس کا ساتھ دوں گا۔" تھوڑی ہی دیر کے بعد ایک اسی طرح ادھر آنکلا اور غوطہ لگا کر ساتھ چلنے کے لیے پکارا۔ نوجوان قاز نے جواب دیا، "ذرا ٹھہرو، میں آرہا ہوں!" اس نے

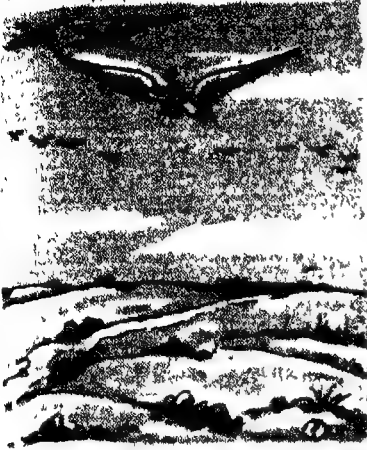


بکھ پھیلے اور اڑنے کی کوشش کی لیکن وہ اڑنے کی عادت بھلا چکا تھا، دُور ہی جا کر زمین پر آ رہا۔ جنگلی قازوں نے غالباً اس کی آواز سن لی تھی، نے کھیت پر جا کر چکر لگایا اور نوجوان قاز نے دوسری مرتبہ اڑنے کی۔

نلس یہ سب کچھ دیکھ بھی رہا تھا اور سن بھی رہا تھا۔ اس نے سوچا کہ یہ قاز ہمارے قازوں میں سب سے عمدہ قاز ہے، اگر یہ اڑ کر چلا جائے گا تو برا ہوگا۔ اس کے چلے جلتے سے آماں اور آبا کا بڑا نقصان ہوگا۔ اس لیے پکڑ رکھنا ضروری ہے، اس مرتبہ وہ پھر بھول گیا کہ وہ اب اتنا فدا سا اور کڑھ اس کے روکے سے نہیں ٹوک سکتا۔ بہر حال اس نے ایک جست لگائی اور اس قاز کی گردن اپنے دونوں ہاتھوں سے مضبوطی کے ساتھ پکڑ کر کہا، "نہیں

نہیں، تمہیں اس دقت اڑنا نہیں چاہیے۔" قاز اپنے ہاتھوں کو پھیلا کر اڑنے کا ارادہ کر چکا تھا۔ اسے اپنی گردن کو جھٹکا دے کر اس ہالشیو بچے کو پھڑا دیے کا موقع نہ ملا۔ وہ زور لگا کر ہوا میں بلند ہو گیا اور نلس اس کی گردن پکڑے لٹکا رہا۔ قازوں کا یہ پہلا پہا بہت جلد ہوا میں اتنا بلند ہو گیا کہ نلس کو غش سا آنے لگا۔ قاز کی گردن چھوڑ دینے کا کوئی موقع نہ تھا۔ اگر وہ گردن چھوڑ دیتا تو زمین پر گر کر فرما ہلاک ہو جاتا۔ لیکن وہ دیر تک لٹکا ہی نہیں رہ سکتا تھا۔ اب جان بچانے کی یہی صورت ہو سکتی تھی کہ وہ کسی طرح قاز کی پیٹھ پر چڑھ جائے۔ بڑی مشکل سے اس نے یہ جم سر کی مگر قاز کی پیٹھ پر جم کر بیٹھا ہی بڑا مشکل کام تھا۔ اس کے پر چلنے لگے اور نلس ادھر ادھر پھسل پڑتا تھا۔ دونوں پنکھ پھیلے ہوئے تھے اور ہلکے رہتے۔ مگر





گردن میں لٹے رہنے سے یہ جگہ کہیں خفیہ نہ تھی۔

پردوں کی سرسراہٹ، ہوا کے تیز چھیدے اور پنکھوں کی پھل پھلاہٹ سے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ طوفان میں گھرا ہوا ہو۔ ان چیزوں سے دیر تک تلس کے حواس بچاؤ نہ ہو سکا۔ اُسے صحت یہ نگرہن کہ کہیں وہ پھسل کر نیچے نہ گر پڑے۔ تھوڑی دیر کے بعد اس کے حواس درست ہونے لگے۔ اب اس کو فکر پڑی کہ آخر یہ قازد اُسے کہاں بلے جا رہے ہیں۔ وہ خوف کے ماسے زمین پر نظر ڈالنے کی جرأت نہیں کر سکتا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کا خوف کہ کم ہوا اور اس نے ڈرتے ڈرتے زمین پر ایک اچھٹی سی نظر ڈالی۔ اس کو بڑا تعجب ہوا کہ زمین پر طرح طرح کی چھینٹ کے تھان پھیلے پڑے تھے۔ حیرت میں بے اختیار اس کی زبان سے نکلا، "زمین پر یہ کیسے پڑے ہیں؟" اس کو اس سوال



کا جواب ملنے کی توقع نہ تھی مگر برابر کے اگنے والے جنگلی قازدوں نے فوراً جواب دیا، "یہ کپڑے نہیں ہیں یہ تو چراگا ہیں ہیں۔ اب اس کی سمجھ میں آیا کہ بلندی پر ہونے کی وجہ سے اسے کھیت، کپڑے کے تھان دکھائی دے رہے ہیں۔ اب وہ تیز رفتاری اور ہوا کی تیزی کا کسی قدر عادی ہو چلا تھا اور زمین کی طرف بار بار دیکھ کر چیزوں کو سمجھنے کی کوشش کرنے لگا۔ اوپر سے بعض چیزیں ایسی معجزہ خیز نظر آتی تھیں کہ اس کی ہنسی نکل جاتی تھی۔ پھر بیکار اسے اپنی حالت کا خیال آیا کہ وہ خود تو نہایت خطرناک مصیبت میں پڑا ہوا ہے، اس کو کسی چیز پر ہنسی کیوں کر آسکتی ہو۔ ہوا میں بے شمار پرندے اڑ رہے تھے۔ ایک غول جب دوسرے غول کے پاس سے گزرتا تو چلا چلا کر سوال جواب ہوتے۔ ایک سوال کرتا، "اچھا تو تم آج ہی آرہے ہو؟" دوسرا چلاتا، "ہاں، مگر چشمہ کی کیا حالت ہو؟" پہلا جواب دیتا، "درختوں پر ایک پتہ نہیں، جھیلوں کا پانی برف کی طرح ٹھنڈا ہے۔"

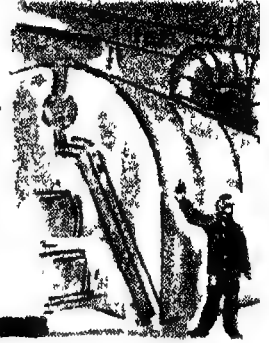


غرض قازدوں کا قائلہ تیزی سے اڑا چلا جاتا تھا۔ تلس جس قازد کی پیٹھ پر سوار تھا وہ تو ایک ہانتو قازد تھا، اس کو اڑنے کی عادت نہ تھی اس کے پردوں میں اتنا دم نہ تھا کہ وہ جنگلی قازدوں کا ساتھ دے سکتا۔ اُس نے چلا کر اپنے ساتھیوں سے کہا، "معاذ اللہ! مجھ میں اب اتنا دم نہیں کہ تمہارا ساتھ دے سکوں، مجھے کوئی جھیل بتا دو کہ میں وہاں دم لے لوں پھر کسی اور غول کے ساتھ تمہارے ہاں آپہنوں گا۔" جنگلی قازدوں نے جواب دیا، "تھوڑی دیر اور چلے جاؤ قریب ہی ایک بڑی اچھی جھیل ہے اور پاس ہی کھیت اور باغ بھی ہیں۔" تھوڑی ہی دیر کے بعد وہ جھیل آگئی۔ تلس کا قازد جھیل کو دیکھتے ہی زمین کی طرف اترنے لگا اور جھیل کے کنارے ریت پر آہستہ سے ٹکنا چاہتا تھا مگر لڑھک گیا اور تلس قازد کی پیٹھ سے پھسل کر ریت میں لوٹ پوٹ ہو گیا۔

(باقی آئندہ)



غیر معمولی بصیرت



پچھلے کرسس کی شام کو کبھی جو ڈکاپنے والا ایک پانچ سال کا غریب لیل کہیں خائب ہو گیا۔ میپ برگ، بریمین اور نورسکیو کی سے ڈھونڈتے ڈھونڈتے پریشان ہو گئے، گھیسے کا کہیں پتہ نہ لگا۔ قرب و حوا کے دیہات میں ڈھونڈا، جنگل میں تلاش کیا، دریا چھانے لے کہا بیریمین کا کوئی مالک چور اسے اٹھالے گیا ہو، اس لیے کہنے کوئے کی خاک چھانی، مگر کوئی نتیجہ نکلا۔ پبلک برابر غلے۔ اخباروں میں پولیس کے خلاف سخت مضامین نکل رہے تھے، بے سود مسات ہفتہ تفتیش کے بعد پولیس وہیں تھی جہاں تلاش پہلے دن تھی۔

جیرارڈ کروٹش ایک ولندیزی روشن ضمیر تھے۔ وہ کھوئے ہوئے بت لگائے کا ماہر ہو۔ اس کی خدمات حال کی گئیں۔ کروٹش نے سارا رکھا کہ برنڈ دریا سے ایسی میں گر پڑا ہو اور دریا کا تیز دھارا اسے رنگ بہا کر لے گیا ہو۔ کسی کو اس بات کا یقین نہیں آیا، مگر انھوں نے کو مجبور کیا کہ ولندیزی روشن ضمیر نے دریا میں جو مقام بتایا ہو، کو تلاش کیا جائے۔ سچے کی لاش ٹھیک اسی جگہ ملی، جہاں کروٹش یا تھا۔ لاش کے طبی معائنہ نے بھی کروٹش کی پراسرار پیش خبری کی۔ ظاہر ہے کہ کروٹش کبھی ان مضافات میں نہیں آیا تھا۔ پھر اس رپہ لگائی، یہ قدرت کی حاکم اور غیر معمولی قوت کا کرشمہ ہو سکتا ہے۔

نہجور ہو۔ وہ اس گمشدہ کو نہیں سمجھا سکتی۔ کروٹش کے کارناموں کے علاوہ جن سے سارا یورپ انگشت بدندا ہے ولندیزی پیرس کوئن دو سرا روشن ضمیر ہیں جس کے پراسرار کاوشے بھی زیادہ حیرت انگیز ہیں۔ کرسس اخبارات ہر کوس گوریت احترام

اور عزت کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ وہ لے ایک زبردست ساتھی تھے ہیں۔ جنگ کے دوران میں ولندیز کے ایک لیڈر گرٹ گورنس نے اپنے ایک ساتھی کی تصویر ہر کوس کو دکھائی اور اس سے کہا کہ مجھے اس شخص پر کسی بھی مشبہ ہوتا ہو کہ یہ ہمارے موافق نہیں ہو۔ تم بتاؤ تمہاری کیا رائے ہو؟ ہر کوس نے تصویر کو دیکھ کر دیکھا اور کرے میں ادھر ادھر نظر ڈال کر کہا: میں اس شخص کو ایک جرم سپاہی کے لباس میں دیکھ رہا ہوں۔ بعد میں معلوم ہوا کہ وہ واقعی جاسوس تھا، اس لیے اس کو گولی سے اڑا دیا گیا۔

ولندیزی انشیتان کے صنعتی اداروں میں ہر کوس کی خدمات سے عام طور پر فائدہ اٹھایا جاتا ہو۔ وہ مشینوں کو صرف ہاتھ سے چھو کر بتا دیتا ہو کہ اس کا فلاں پرنے خراب ہو گیا ہو، اسے بدل دو۔ یا مشین میں فلان خرابی واقع ہوئے والی ہے، اسے درست کر لو۔ مارا یہ دیکھا گیا ہو کہ ہر کوس نے جو کچھ بتایا وہ بالکل ٹھیک تھا۔

نور برگ کا ایک شخص آؤ نیلجی ہو۔ اس میں بھی بعض عجیب اور غیر معمولی قوتیں ہیں، آؤ جب کبھی کسی بلب کے نیچے والے دھات کے سرے کو اپنے ہاتھ سے چھتا ہو تو وہ روشن ہو جاتا ہو۔ ڈاکٹر جگ اس کا کوئی سبب نہیں معلوم کر سکے۔

ڈاکٹر کا کہنے والا ایک شخص پیرس چارنس جب کبھی کی روشنی مل کر کے ایک ایٹم کرسس پر لپٹ جاتا ہو تو اس کے سینے اور بازوؤں اور پٹائی سے عجیب قسم کی روشنی نکلنے لگتی ہو۔ اسی طرح اگر ایک شیشے کی بیٹ میں لوہے کا پرہہ رکھ دیا جائے اور آئی اس پر اس کے پاس اپنا ہاتھ لے جائے تو وہ براہ کچھ نہ کہنے اور نہ بچنے لگتا ہو۔

ظاہر کر چکے ہیں۔ خود اس بوطن میں ہی جسم کی سببیں مثالیں مل جائیں گی
 انہی کو عرصہ پہلے آنجنابی ٹھکر دیپ زان سنگھ کھنڈ میں رہتے تھے۔ ایک دفعہ
 ان کے پاس ایک مریض آیا جس کو ۱۰-۱۲ بخار چڑھا ہوا تھا۔ وہ چاہتا تھا کہ
 بخار فوراً اتر جائے اور وہ اپنے کام پر چلا جائے۔ ٹھکر صاحب نے کہا: ایسا
 کرو۔ یہ بات خطرہ سے خالی نہیں ہو۔ مگر وہ نہ مانا کہنے لگا: اگر میں آج دفن
 نہ گیا تو ملازمت سے الگ کر دیا جائیگا۔ ٹھکر صاحب نے اس کے سر پر
 پھیرا۔ اس کا بخار اتر گیا، مگر جب وہ دواں سے اٹھ کر چلا تو گر پڑا۔ ٹھکر صاحب
 نے پھر اس کے سر پر یہ کہہ کر ہاتھ پھیرا کہ میں بخار سو ڈگری کے دیتا ہوں چنانچہ
 اس کا بخار سو ڈگری ہو گیا اور وہ آسانی سے اٹھ کر چلا گیا۔ ہمارے ملک کے ڈاکٹر
 بھی ان کی ان قوتوں کی کوئی توضیح نہیں کر سکے۔ وہ یہ کہہ کر خاموش ہو جاتے تھے
 یہ قوتیں خدا داد ہیں اور ہماری سمجھ سے بالاتر ہیں۔

رِ عَایَتِ اِکِیْم

ہمدردِ صحت لہنے نئے دور میں بدلی
 ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین، اضافی
 اور معلومات کے ساتھ زمین و اعلیٰ طاہریت
 پر شائع ہوتا ہے۔ ان ہی دل چسپیوں کے بعد
 اگر کسی ماہ ————— آپ نے ہمدردِ صحت
 کا مطالعہ نہیں کیا تو کیا ایک اچھا موقع ہاتھ
 سے گھڑا۔ ہمدردِ صحت پابندی سے ہر شے
 کے لیے نئی رعایتِ اِکِیْم سے فائدہ اٹھاتی ہے
 اور آگے چلے ————— کے بھلے صرف
 ————— چھوٹے ————— میں دو سال کے لیے
 عمر بچنے ————— یا ایک سال کے لیے عود
 اور ایک سال کے لیے کبھی حسیرت
 دوست کو حیرت دلاتی ہے۔

ہمدردِ صحت

کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں کھول
 رہ کھول دے گا۔
 ہمدردِ صحت کے ہر شمارے میں

اگرچہ کافی سڑا ایک اسپتالی تھا۔ احمد نے بار بار مہربانوں میں
 حیرت میں ڈال دیا۔ سڑا ان حالتوں کے آ رہا رہے کہ تھا، دھات کے ایک
 ڈبے میں ایک گھڑی بند کر دی گئی، سڑا نے ڈبے کی طرف دیکھ کر بالکل خشک
 حالت بنادیا، ایک سو کے ایک ماہر نے یہ علاج کر کے بہت کوشش کی کہ وہ
 گھڑی کو دھات کے آ رہا دیکھ لیتا ہو، مگر وہ کچھ معلوم نہ کر سکا۔

یہ بیمار کی ایک صورت ایسا ہی تھی جیسا ایک عجیب و غریب
 قوت تھی۔ وہ تاریک میں مختلف رنگوں میں تیز کر لیتی تھی، مثلاً اس کی آنکھوں
 پر پتلی باندھ دی گئی اور اسے ایک بالکل تاریک کمرے میں لے گئے، جہاں ایک تن
 میں مختلف رنگوں کی کینڈیاں رکھ دی گئی تھیں۔ وہ اس رتن میں جھانکتی تھی اور
 جس رنگ کی کینڈیا کو اٹھانے کے لیے اس سے کہتا تھا، تھوہ بلا کسی پس و پیش کے
 اس رنگ کی کینڈیا اٹھاتی تھی، وہ صرف ہاتھ سے کینڈیا کو پھینکتی تھی اور اٹھاتی
 تھی۔ سائنس اس قوت کو نہیں سمجھا سکی۔ ڈاکٹر اور ماہرین سائنس یہ عقیدہ حل
 نہیں کر سکے کہ رنگ کی شعاعیں کیوں کر اس کی آنکھوں میں داخل ہوجاتی ہیں
 انسان کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ وہ ان شعاعوں کو محسوس نہیں کر سکتا۔

مستند میں دارسل کے ماہر الطبیعیاتی انٹی ٹیوشن نے ایک پرستار
 کو اس کے متعلق رپورٹ شائع کی جو ۳۰ گھنٹے پہلے اسپتال کے کسی مریض کی موت
 کی پیش گوئی کر دیتا تھا۔ بڑی غورنگ صلاحیت تھی یہ اس کسان میں اس کا نام
 ظاہر نہیں کیا گیا، اس لیے کہ ڈیڑھ ہفتہ پہلے اس پر حملہ نہ کرے۔ وہ کسان
 مریض کے اور بھگتا تھا۔ اگر موت اس مریض کے سر پر نہ لڑا رہی ہوتی تھی تو وہ
 بڑے سونگے لیتا تھا اور بتا دیتا تھا۔

بیلبروکس میں بھی یہ دہشت ناک صلاحیت ہو۔ وہ بھی لوگوں کی موت
 کی پیشین گوئی کر دیتا ہے، لیکن اس کی اس قوت کا تعلق خواص یا بی یا نفس
 پہنچائی سے ہو۔ سائنس نے نئے نام تو گزرتے ہی ہو، لیکن انکی تشریح سے اس
 کہانی ہو۔

کچھ عرصہ ہوا ہر کس نے کہا تھا کہ ہٹلر زندہ ہو، وہ اسپین میں
 موجود ہو۔ یہ اعلان بھی ایسی ہی قوتوں میں سے ایک ہو، جن کا سمجھنا آسان
 نہیں ہو۔

میں معمولی قوتوں کے یہ واقعات ترقی یافتہ یورپ کے ہیں اور وہاں
 کے ماہرین طب اور ماہرین سائنس بار بار ان کی توضیح اور تشریح سے بے بسی



کی اکثر قسموں کا سر سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوتا۔ تقریباً ۹۵ فی صد دردمن جسم کی دوسری کیفیات کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کسی ایسے کمرے میں بیٹھے ہوں، جس میں صاف ہوا کا گزرنہ ہو تو آپ کے سر میں درد شروع ہو سکتا ہے۔ آپ کو اگر بھرا آگیا ہو تو جسم کی غیر طبعی حالت کے نتیجے میں بھی آپ کو درد سر ہو سکتا ہے۔ کسی وقت کا کھانا چھوڑ دینے سے بھی آپ کو درد سر ہو سکتا ہے۔ کسی کام میں زیادہ دیر کی محویت بھی آپ کے لیے درد سر کا باعث ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے ”درد سر غالباً کھوپڑی سے دو پیدا کرتے والے کسی ماڑے کے اخراج سے پیدا ہوتا ہے۔“ عام درد سر کام میں زیادہ محویت یا کسی کام میں بہت دیر تک لگے رہنے سے ہوتا ہے، لیکن اس کا علاج بھی بہت آسان ہوتا ہے۔ کام چھوڑ دینے، جگہ تبدیل کر دینے اور کچھ دیر آرام کرنے سے یہ درد رفع ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹیلڈ اس سلسلہ میں ایک اور دل چسپ بات بتاتے ہیں، وہ یہ کہ ”اس درد کی ساتھی تک تحقیقات کے لیے آپ اسے کسی جانور کے سر میں مستقل نہیں کر سکتے۔ اس کے لیے تو ساتش دانوں کو انسان پر ہی تجربے کرنے پڑیں گے۔“ ان کا کہنا ہے کہ درد سر انسان کے دماغی اور جسمانی مسئلے کی طرف ایک وارننگ کا کام کرتا ہے، لیکن ”عام درد سر سے بعض لوگوں کا اپنے سر میں دسوی ہونے کا شبہ کرنا عموماً غلط ہوتا ہے۔ ایسے ایک ہزار امراض میں سے صرف تین کے سر میں دسوی پائی گئی ہے۔“

دن بھر کی تھکن

راست کو چپکے سے کوئی آواز آپ کے کان میں آجاتے تو آپ کیا عموماً کریں گے؟ انسان کو ہر وقت ایک بے دوست ایک راز دان کی ایک دل کی باتیں سننے اور سمجھنے سے دل کے گوشے

کاہل کی ایک پھل

بحر الکابل کے جزیرہ تارو فک میں ایک ایسی پھل ملی ہو، جس کے سے انسان کو ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ماہرین بھی یہ تسلیم کرتے ہیں کہ استعمال سے انسان پرسکون عین نہیں ہو سکتا۔ آسٹریلیا میں سی سی ریلے نے اپنے ایک بیان میں بتایا ہے ”ایک شخص نے اس اگر یہ خواب دیکھا کہ وہ ایک بڑے ہسپتال کے آپریشن روم میں ہے اکثروں اور نرسوں کی ایک بڑی فوج اس کے پاس کھڑی ہوتی ہے بے ہوشی کی دوا بھی نہیں دی گئی اور ڈاکٹروں نے اس کے نئے سوٹ کا آپریشن کرنا شروع کر دیا۔ اس خواب کا اس شخص پر اتنا اثر ہوا کہ وہ بیمار ہوا تو بھاگ کر اپنی بیوی کے پاس پہنچا اور اس سے زور کر دیا کہ تم میری جین پکار پر مدد کے لیے کہیں نہیں آئیں، راتے رک انھوں نے بھی پھل کھائی، لیکن اتنا بھیاں کہ خواب نظر نہیں آیا۔ اسے میں انھوں نے بتایا میں نے خواب دیکھا کہ میں مردوں اور کی ایک پارٹی میں ہوں، جہاں سارے جہاں بالکل تنگے ہیں اور رابر یہ گانا بند ہا ہو کہ ”ہاں، ہم بغیر با جاموں کے ہیں۔“ ایک دوسرے لہتا ہو کہ ”کوئی نہیں جانتا کہ پھل ڈراؤنے خواب کیوں لاتی ہے بعض کا خیال ہو کہ اس پھل کے یہ اثرات اس کی بعض بنائی صداقت کا نتیجہ ہیں۔“ پھل سمندری چٹانوں کے قریب پائی جاتی ہوا کھانے میں بنائی جاتی ہو، لیکن تارو فک کے باشندے اگر کسی شکار میں اس پھل سے ہیں تو گھبرا کر پھل چھوڑ دیتے ہیں۔

ان کے درد سر کی ریسرچ

شکاگو امریکہ کے ڈاکٹر ایڈوان ایم۔ اسٹیلڈ کا کہنا ہے کہ

بتائی ہو۔ انسان کی اسی ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے وہی ایثار و شہادت کے
 علم کے حامل ہونے کے ایک ایسی خفیہ سروس شروع کی جو رات کے تھکے ہوئے
 آجروں اور انہی کی طرح دوسرے پریشان لوگوں سے دل چسپ باتیں کر کے
 انہیں گہری نیند سلائے کی کوشش کرتی ہو۔ اس مقصد کے لیے ایک خاص
 فون ٹیبلٹ تھی۔ آپ رات کو لیٹر پر بے چینی سے کوئی تبدیلی نہ رہے ہوں، ہزار
 کوشش کے باوجود نیند نہ آ رہی ہو، ڈراڈنے خیالات دماغ کو پریشان کر رہے
 ہوں تو بس وہی فون نمبر گھمائیے، ایک ٹیس اور نرم آواز آپ کو سنانی دے گی۔
 آپ جس کی آواز چاہیں گے وہی آپ سے بات کرے گی۔ مطلب یہ کہ اگر آپ
 کسی لڑکی سے بات کرنا چاہیں گے تو لڑکی ملے گی یا کسی مرد کی آواز چاہیں گے
 تو مردانہ آواز سنائی دے گی۔ شعبہ مذکور کا کہنا ہے کہ اس کی یہ سروس بہت
 کامیاب ہو رہی ہو۔ روزانہ رات کو تقریباً اسی اشخاص اس سروس کی مدد
 حاصل کرتے ہیں۔ ان میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جو اپنی پریشانیاں
 پر غور قائل نہیں پاسکتے اور کسی دوسرے معتد آدمی سے بات کرنے سے
 ہی ان کاظم غلط ہو سکتا ہو۔ اس سروس کے آپرٹروں کے انتخاب میں ان
 کی آواز کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے جو صرف اچھی آواز والی لڑکیاں اور لڑکے
 اس کام پر لگائے گئے ہیں اور انہیں اس قسم کا حلف اٹھانا پڑتا ہے کہ وہ
 ساری باتیں راز میں رکھیں گے۔

گھنچے پن کا علاج

جاپان کی ٹوکوشیما یونیورسٹی کے شعبہ علم ترکیب جلد نے یہ اعلان
 کیا ہے کہ اسے ایک نئی نبات سوڑیا جپونیکا سے گھنچے پن کا علاج کرنے میں
 کامیابی حاصل ہوئی ہو۔ اس بوٹی کی یہ خاصیت بتائی گئی ہے کہ اس میں ہال
 اگائے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ شعبہ مذکور کے ایک پروفیسر نے دجن کا نام
 خبر میں ظاہر نہیں کیا گیا ہے، اپنے بیان میں بتایا ہے کہ اس بوٹی میں ٹین، نامیاتی
 حشر، مختلف کیسائیڈ مادے اور کافی بڑی مقدار میں سوڑیا میرن پائے
 گئے ہیں۔ جب سوڑیا میرن کھوری کی جلد میں پہنچتا ہے تو اس میں موجود خیر
 اور ترشوں کے اثر موثر گلو کوئی شکل اختیار کر لیتا ہے جو سر میں بال اگانے
 کا محرک بن جاتا ہے۔ پروفیسر کے خیال میں یہ دوا کھوری میں ایسے حالات
 پیدا کر دیتی ہے جو بال اگانے کے لیے ضروری سے ہوتے ہیں۔ جو کہ یونیورسٹی
 اور اوسا کا سٹریل ہسپتال میں طبی تجربوں میں بھی یہ نباتی دوا کامیاب ہوئی ہے۔

اس کی افادیت کے بارے میں یہ دوا کیا گیا ہے کہ گزشتہ نومبر سے اب تک
 چھ مریضوں پر یہ دوا استعمال کی گئی ہے ان میں پانچ فیصد ۴۰-۸۰ فی صد
 کے سروں میں اس سے بال اگانے میں کامیابی ہوئی ہے۔ صرف ٹوکوشیما یونیورسٹی
 میں سینتالیس مریضوں میں سے چونتیس کے سر میں نئے بال نکل آئے ہیں۔ انہی
 اعداد و شمار سے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ گھنچے پن کے علاج میں ایک نباتی دوا
 کتنا زبردست انقلاب لاسکتی ہے۔

انسان — سمندری گوریل

آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر برائے حیاتیات سرائیٹر ہارڈی نے
 انسان کی تخلیق کے بارے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا ہے اور وہ یہ کہ "انسان
 پہلے سمندری گوریل تھا"۔ پروفیسر موصوف نے حال میں براؤن، انگلستان میں
 امور بحری سے متعلق سائنس دانوں کی ایک کانفرنس میں اپنے نظریہ کی تفصیل
 کے ساتھ وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ انہوں نے اپنا نیا نظریہ تیس سال کی
 تحقیقات کے بعد قائم کیا ہے اور دوسرے سائنس دانوں نے بھی ان کے
 نظریہ کی تائید کی ہے۔ سرائیٹر ہارڈی کے خیال میں ایک بار گوریلوں پر ایسا
 آیا کہ وہ جنگلوں میں غذا حاصل کرنے کے خوف ناک مقابلوں سے گھبرا کر سمندر
 میں کود پڑے، جہاں شروع میں انہیں بڑی دقتوں کا سامنا پڑا، لیکن رفتہ
 وہ پانی میں پرتا سیکھ گئے۔ پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ "میرا اندازہ ہے کہ دس
 لاکھ سال قبل گوریل پہلے سمندر کی طرف بھاگے تھے اور پانچ لاکھ سال قبل
 انسان کی شکل میں سمندر سے باہر آئے"۔ سمندری زندگی میں ہی ان گوریلوں
 کے جسم کے بال ختم ہو گئے اور "سورج کی تپش سے بچنے کے لیے ان کے
 سر پر بال رہ گئے"۔ پھر وہ یہ بھی بتاتے ہیں کہ انسان نے، جو پہلے گوریل تھا
 سمندری میں رہ کر کھڑا ہونا سیکھا، کیونکہ سمندر کا پانی اس کے جسم کو سہارا
 دیتا تھا۔ سمندر میں ہی اس انسان کی ٹانگیں لمبی ہوئیں اور سمندر کی جھیلیاں
 اور دوسرے جانور کھانے کے نتیجے میں اس انسان کے ہاتھوں نے ایک نئی
 شکل اختیار کر لی۔ سرائیٹر ہارڈی یہ بھی بتاتے ہیں کہ انسان نے اپنی سمندری
 زندگی میں ہی اوزار اور کھانا استعمال کرنا سیکھ لیا تھا۔ وہ ساحلی پتھروں سے
 بحری خارشوں کا شکار کیلئے لگا تھا۔ پھر جب وہ کھڑا ہونے لگا، ہتھیار استعمال
 کرنا سیکھ گیا اور سیدھا ہتھیار کھانے کے لیے استعمال کیا اور اس قدر اس نے
 دوسرے جانوروں سے زیادہ کھانا کھوسا کہ اس کی آبادی بڑھنے لگی۔

بہارِ دُرستِ کلب کا قیام و افتتاح

نام پاک سے حملے کا آغاز ہوا۔ لیبر ویلفیئر فیئر جناب خالد لطیف نے جہن کی کوششوں کو مجدد ٹرسٹ کلب کے قیام میں خاص دخل ہوا، انتہائی تقریر کی،

درود سے وابستہ

ہفت روزہ

ہم کے کارکنوں کی زندگی

مخمسى ۾۔ آغا، کلام

۱۰۔ بات کہہ کر میں نہیں

۱۰ محسوس کیا کہیلے

قلب قائم ہونا چاہیے

بیخبر فوت کا وقت

المصنف محمد بن محمد بن محمد

نبی صلی اللہ علیہ وسلم

نامہ لکھنے والے

۱۸۷۱

کی اجازت مرحمت

■

لہذا تقاضا کی بات تھی

عزت گئی وہی

عسیر و الغیر فی سر حجاب خالد لطیف اپنی اختتامی تقریر پر یہ ہیں

جواب ہرگز نہ دیا کہ میں نے اس کو کبھی نہیں دیکھا۔
 میری طرف سے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 فرمایا: یہ سب سب سے پہلے دیکھنا چاہیے۔
 میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ اگر جواب نہ دیا تو اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 سب سے پہلے دیکھنا چاہیے۔
 کہ اگر جواب نہ دیا تو اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 سب سے پہلے دیکھنا چاہیے۔
 کہ اگر جواب نہ دیا تو اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 سب سے پہلے دیکھنا چاہیے۔

زندگی کے حقائق کا ذکر
 واقعی ایک حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 عین حقیقت ہے کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔

کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔

حقیقت
 یہ بات اب صرف ہمیں ہی سمجھنی چاہیے۔
 کہ ہم سب کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔
 کہ میں نے اس کو کبھی نہ دیکھا۔

ہمیں آپ کی ذات کوئی سے نہیں ہو کر
 آئندہ بھی آپ ہم پر نظر کر رہیں گے
 اور ہر روز آپ کی اسی طرح سیدھی لڑائی
 رہی ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ ہماری اس
 درخواست کو مسترد نہیں فرمائیں گے۔ بلکہ اپنی
 دلچسپی کا مظاہرہ فرما رہے ہیں۔
 فرمائیں گے کہ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت
 ہے کہ آپ ہی ہمارے تمام تر مسائل کے حل
 کا سرچشمہ ہیں۔ ہم اس سبب آپ کو
 اپنے عزیز ڈائریکٹر جنرل صاحب عزم کے
 مسائل کا بھی شکریہ ادا کرتے ہیں اور
 آپ دونوں حضرات کو اس اداکار سے
 اپنی دلچسپی کا اظہار کرتے ہوئے
 دلتے ہیں۔ خدا کی قسم مسعود کے
 سے ہم اکثر دوچار ہیں اور خدا کی قسم آپ
 عہد آفریں اور عظیم شخصیت کی رہنمائی ہم
 کو ہمیشہ ہمیشہ حاصل رہے۔ آمین فرمائیے۔



ایک تصویر جس میں ایک شخص نے ایک شخص کو ہاتھ ملایا ہے۔
 یہ ایک تاریخی تصویر ہے۔

کریول کی شہریت حاصل ہو اور شاہ اپنے گھرانے کے باوجود کسی طرح ہوتا تو اس کی بات کہنا
 ہو۔ لہذا، نچلے اور گھریلو اس کے کام نہیں آتے۔

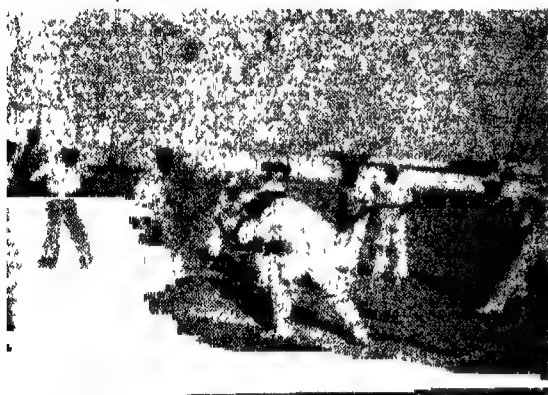
ایک کھیلوں میں سے جو آپ شروع کر رہے ہیں، شہر کے مغربی دنیا کی رہا کر رہا
 تو ان کی پیروی کرنا، یہ کہ طب و حکمت کی دنیا میں مشرق کے خیالات و افکار اور کارناموں کو
 اپنانے والے اس منزل میں بھی اپنا رشتہ قائم رکھنے کے لیے کوشش نہیں کرتے ہیں!
 چار دیواری کے اندر کی تقریحات میں سے شریعت اور کتب کے بارے میں تسلیم کیا
 ہو کہ ان کی بنیادیں سب سے پہلے مشرق کی سرزمین پر رکھی تھیں اور تاش کے بارے میں خواہ
 جتن کی گواہی بالکل کافی ہو۔ کرکٹ کو اگر میں گی ڈٹے کی ترقی یافتہ صورت کہوں تو
 اس دعوے پر بحث کے لیے بھی تیار ہو جاؤ گا۔ آتش لگے یا ہٹ، اصل مقصد کلی باقی
 کو دھوکہ دینا ہے تو اور۔ دو فٹل صورتوں میں خاصہ مختلف انداز میں نلے جاتے ہیں۔

کلی یا گیند کو پکڑنے کے لیے فرق مخالف کے کھلاڑی کے دور پہلے چار کھڑے ہوتے ہیں۔ کل
 یا گیند پک ل جاتے تو کھلاڑی خود فٹ پکھیل جاتا ہے۔ کل یا گیند ٹانگ میں لگ جائے
 تب ہی آؤٹ کا مقام پیدا ہو جاتا ہے۔ گولی ٹک کیلئے والے کیرم کو کب خاطر میں لانا

کھیلوں کی دنیا یا کل کھیلوں اور دیگر جو بازیوں کی کھیلوں کی دنیا یا کل کھیلوں
 نہیں، بلکہ ان کی تعلیم پر کم کر اور اپنے ہمسایہ کو بھی سیکھنے دینا، یہ کہ کرکٹ کی تعلیم
 کھیلوں اور وہ کہ جگہ کے حالات اور دورانی ان کے درمیان کشاکش و دستوری میں
 بالکل پر کارآمد بنی ہوئی ہے۔

پھر جس طرح ہمیں شاس مسلحہ طریقوں کو اس کے لیے جسم کا حصہ بنانا ہو کہ قوی یا
 بلکہ جواب دینا ہو اس طرح کھیلوں کے انتخاب کا فیصلہ خود کھیلنے والے کی طبیعت،
 استعداد اور صلاحیت پر چھڑنا چاہئے۔ جو جس میدان میں اچھلنا کو چاہتا ہو
 اچھلنے کی جگہ اس پر کس کو بریک لگانے کی ضرورت نہیں ہو۔ جب زندگی کی ہرزئی
 میں پھر پانچ کے ساتھ ساتھ فٹل منیت نظر آسکتا ہو تو کھیل کے میدان میں بھی اسکا
 وجود نہیں ہو۔ ہر ایک کو اپنی اسگولی اور حوصلوں کا مظاہرہ کرنے کا حق حاصل ہو۔ اس کی
 بہارت اسے ملنی چاہیے!

خواتین و حضرات، کرکٹ کو جو بہت ہی چھٹا کھیل ہو، حوت عام میں شاہانہ
 کھیل سمجھا جاتا ہے۔ لیکن اس طرح جس کی تاریخ خود شاہد ہو اس بات کی کہ یہ کھیل باقی



بہر رو کے ڈاکٹر جنرل جناب حکیم محمد یحییٰ صاحب بالنگ کر رہے ہیں۔ صدر صاحب کو کھلانے کے لیے میری کھیلنے اپنے محبوب ڈاکٹر جنرل ہی کو چاہتا۔

ہیں۔ شہید کے کہنے میں یا کسی کی کوئی
 اچھی یا اسٹار کو سے عرب لگا کر ایک چار
 گروں میں پہنچانی چاہی ہیں۔ اس کا تہ
 سے میری کھیل میں قابل ہو۔ ہاکی
 ہو یا فٹ، دو فٹل کا شہرہ نسب ایران
 کے مشہور کھیل جو گلی سے ملتا ہے۔ قابل
 میں کوئی نہیں چھوڑیں ہو۔ یہ سیکڑوں سال
 پہلے ان کے وقت میں اس کا کھیل تھیں
 اس کی کھڑی کو گیند بن کر کھیتے تھے
 اب تو اس کا کھیل بڑھتا ہے کہ



صدر محترم ہاکی ٹیم کے ساتھ

کی تاریخ طبع کے لیے موجود ہیں یا کیا تھا
 اس کے بارے میں شاہانہ کہا جاسکتا ہو کہ
 بادشاہ ملکہ دیو دیو کے ساتھ اس کی
 باسل پر نظر آتا ہے۔ کرکٹ اور شہید کے اس
 پہلو پر کرکٹ کے شہید کو ہر سال سے تہ
 دی جاتی ہو کہ اس کی باسل پر بادشاہت
 کے ساتھ ساتھ چھوڑنے کا نقشہ بھی لکھی
 نظر آتا ہے۔ اس کا انصار شہید کی طبیعت
 و استعداد پر ہو۔ اگر وہ ذہنی اور جفاک
 تو احوال برتری کا ساتھ دینے کے لیے بادشاہ

یا اوروں کے لئے کسی چیز کو نہیں بیچتے ہیں۔ لہذا ان کو مناسب ذمہ داری دینی
پڑے گی کہ ان کے لئے اور کو پہلے سے ہی مشق فرما لیا جائے لیکن کسی کے
ہال پر بیٹھنے کی وجہ سے ہرگز نہیں ہو گا۔

کیا ہوائی دھبے۔ ہر قسم کے شروع کر لیں، انتہائی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہو۔ قدم
قدم پر پہلے ہی مشکلات پیش ہائی ہیں لہذا کوئی ایسا کام نہ کریں جس کا کوئی خاص کام نہ ہو۔ کلب کے
ممبروں، لیبرز، ٹینس، صاحب دھو، یہ سب کام کے اندر کو دیکھ کر انتہائی خوشیوں کو

انسانی لئے بہت
کم وقت میں
بہت دیر تک
کے کاموں کو
ایک منبر پر بیٹھ
پر تیار کر لیا جائے
میں لکھیں گے کہ
کتابت ہوں کہ جو
کام میں غلوں پر
جذبہ کے ساتھ
کیا جاتا ہو اس
میں ناکامی کا
کوئی سوال پیدا
نہیں ہوتا دیکھ
دعا ہو کہ بہت
ڈسٹ کلب
مذاہقوں میں
کھانا لکھ رہے



کرکٹ کے بعد ہائی کا افتتاح ہوا۔ صدر صاحب اور کمیشنر سیم گئی کر رہے ہیں۔



صدر محترم والی ہال کا افتتاح کر رہے ہیں۔



کالیم میں صدر بہمد لیسٹم ہیں کہ صرف کمیشنر صاحب، ان کے بازو میں
ایسے افسر، یہاں جاسکتا ہو۔

ان الفاظ کے ساتھ میں بہمد ڈسٹ کلب کا افتتاح کرتا ہوں۔

آپ کا دوست۔ آپ کا ساتھی

محمد سعید

محمد سعید

صدر ڈسٹ کے کھلاڑی مستقبل قریب میں ہیں بڑے بڑے مہمان مار لیں،
نائب کی طرح میرے ولی میں بھی ہو۔ اس موقع پر میں آپ کو یہ مشورہ دیتا ہوں
تاکہ آپ خود کو مل کر پیدا کیجئے۔ اپنے مسائل خود حل کیجئے۔ غریبوں کو خوش رکھو تو

پیارے بچو پڑھو.....

الف، مَد - آ

آ، آ، آ، چھین

ٹھٹھاتے وقت بار بار چھینکنا نہ صرف بچوں کو ہنسی مذاق پر آگاتا ہے، بلکہ انہیں اکثر نزلے میں بھی مبتلا کرنے کا باعث بن جاتا ہے۔

سعالین

کھانسی - نزلہ - زکام

سے نجات دلاتی ہے



ہمڈرو پام گے، ناک اور سینے پر ٹپنے سے سوزش اور بخڑی دُور ہو کر فوری آفاقہ محسوس ہوتا ہے اور مریض کی شدت بہت حد تک کم ہو جاتی ہے۔

5 JUL 1960

سالانہ چارٹریٹ

فی پرپو: چھ آنے

ہمدرد مجتہد

جلد ۲۹

نمبر ۷

کراچی

جولائی ۱۹۶۰ء

حکومت پاکستان

فہرست مضامین

۲	شادمانی	حیوانِ ناطق	نظم
۳	ڈاکٹر میر ولی الدین	صحت و شفا	طب روحانی
۴	والدین الاولوی	امین الدین بن التمیم	تاریخ طب و اطباء
۶	حامد اللہ انصاری	شہد کی کتھی کے ڈنگ	علم الادویہ
۸	موسیٰ علی شاہ	آپ کی جلد اور اس کی معالجہ	حفظ صحت
۱۱	موسیٰ علی شاہ	بھینس کے دودھ سے شیر خوار بچوں کی بیماری	غذائیات
۱۲	موسیٰ علی شاہ	خوابوں کی دھندلی اور پر اسرار دنیا کے بعض روشن پہلو	نفسیات
۱۶		لو کا یا لڑکی	والدین کے لیے
۱۸	حامد اللہ انصاری	عفتوانِ شباب کے مخصوص معالج	جنسیات
۲۲	میری رام	زرگی آنکھیں	افسانہ
۲۵		نزد در قی غدد	تشریح بدنی
۲۹	حکیم اقبال حسین	علاج باللون دیمیری قسط	امراض و علاج
۳۱	موسیٰ اقبال	گرنے کا فن	درزش اور کھیل کود
۳۳	شاعر ہمدرد	بڑھاپا اور جوانی	نظم
۳۵	ادارہ	سوال و جواب	سب کے لیے
۳۸	قرنقوی	شرم اور جھجک سے نجات	چٹکارا
۳۹	وحیدہ نسیم	لال بیگ	افسانہ
۴۲	حبیب اللہ رشیدی	بونے کا مادہ (آخری قسط)	بچوں کی کہانیاں
۴۵	ادارہ	امراض کی پیدائش پر کائناتی اثر	
۴۷	ادارہ	پارے	

حیوانِ ناطق

عازم صبح بنارس تھا اودھ کی شام ہے
اُدھتے اعضاءے جن کے طوہی بظور
عدم و استقلال کو کمزوریاں دیتی ہو
خواب کے جھولوں میں جھونکے اہر تھے ذرا
مونچہ سجدے کی طرف مائل، مگر کتی ہو
ہڑبڑا دیتا تھا جن کو احتمال جاننا
کھانتا تھا اس طرف رہہ کے اک ضیق انا
پتلیاں آنکھوں کے اک گوشہ پہ جاتی تھیں
اُگیا تھا ایک مرکز پر اسکوت و شور و
اُگئی ڈبے کے اندر اک حماقت سدا
سنگ موسیٰ میں گرجا تھا مزاج برق
پھیر دی جس نے قلی کے ساتھ مزدوری

ریل میں اک سیٹ پر لیٹا ہوا آرام سے
ہم سفر ہم درجہ کچھ ایسے مسافر اور تھے
پڑیوں پتلیوں کی کھٹ کھٹ لوریاں تہی ہوئی
اپنا اسٹیشن گزر جانے سے ہو کر بے خبر
خستگی داڑھی رگوں کی شان سے ٹھکتی ہوئی
دید کے قابل تھا اُن کی ادھل آنکھوں کا حال
تھی ادھر دو چار سانسوں میں جو ادھر جس
رفتہ رفتہ جس طرح زگس جھپکتی ہے پلک
خواب و بیداری کی آدینش سے قہقہہ مختصر
ریل ٹھہری ناگہاں اک پل کے بھی ہالٹ پر
یہ حماقت کون؟ اک صاحب مگر ہندی نثر واد
یہ حماقت کون؟ اک دیوانہ دور فرنگ

یہ قلی پر اور قلی جب اس پر غلے لے گا

آدی حیوانِ ناطق ہے تھیں آئے گا



زلفه کو روی باش مان
که تا چون انبیا باشی تو را

یہاں کیا چاہتا ہے ؟ وہ رویت اور اندر اور وقت ؟ جس چیز کی اصل غرضت ہے وہ وقت میں اندر اور وقت اور رویت ہے ۔ یہی کہیں رویت کی پہلوں
وہاں دم نکلتے کی پہلوں ہیں ، ہم میں جس چیز کی کمی ہے وہ رویت کی کمی ہے اور جس چیز کی کمی ہے غرضت ہے وہ اندر اور رویت ہے جو حق تعالیٰ کے جہات کی کمی کی صورت ہے
تو تو جہات ، زندگی کو کھانا اور جہات کے لئے وقت ، اندر رہنے اور اپنے کام کو خوش و خوبی سے انجام دینے کی قوت میں زندگی کی اضافہ دہائی وقت ہو سکتا ہے
جب ہم میں باطن کی استقامت پیدا ہو جائے اور ہم باطنی طور سے قلب کو خالی کر کے حق تعالیٰ کی طرف اپنی توجہ کو قائم کر لیں جو غرضت کی اصطلاح میں تمام امور کو جہات کی
دل یافت دیدہ کر مقیم ہونے وقت (فہم نہ ہونے)

ہر روز کچھ دیر کے لیے مراقبہ کی پیشکش کی جاتی ہے جیسے برقی قوت کے مخزن پر برقی کا لگا دینا جس کی وجہ سے وہ برقی قوت اپنے اندر جمع کر لے اسی طرح ہمیں اپنے مبداء سے توکل و اتکال کے ذریعہ حاصل ہونا ہے اور ہم جیات قوت الہیہ کے ظہور و نمود کا وسیلہ اللہ تعالیٰ ہی جانتے ہیں اور وہ دے گا ساتھ بکراٹھے ہیں، اسے دلا دلائے خدا جلوه گر شدیم دیگر ہر انچہ بہت ہمارا بڑا سات

ہیں محض اس حیات و قوت کو اغوا ہی نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کو عطا بھی کرنا چاہیے۔ ہمیں دوسروں کی صحت و دستر کے لیے دعا بھی کرنی چاہیے۔ حب و توقود، جسم و تکلف، دماغ و خیر و برکت تمام اربابے جنس کے حق میں کرنی چاہیے۔ اس کام میں میں قدم اپنی ذات کو فراموش کیے دے چیں اپنے نفیس سے فائل ہو جاتے ہیں اسی قدم یا وہ ہم حق تعالیٰ کی حیات بخش قوت کے ظہور میں جاتے ہیں:

گر کر نیندی بخودت، بچھو مراد ملک ہاتھ شمس سلیمان کہنم
 مگر یقین دانم کہ مریم عاشق از جمال خویش جیرات کنم (مثنوی)
 ظاہر ہے کہ یہ صورت کسی معاد وصف کے خیال سے نہ کی جانی چاہیے، صرف صفائے حق کی خاطر کی جانی چاہیے، دنیا یا دین کی طلب کے لیے نہیں، بلکہ "ابتغوا وجہ اللہ" کی خاطر:

”میں تمام لوگوں کے لیے دہائے اخیر کے کاموں کو حق تسلیم نہیں سمجھتا اور عافیت عطا کرے اللہ ان کی قوتوں میں اضافہ فرمائے اور تمام کمالات سے ان کی حفاظت فرمائے“

حصولِ صحت کے لئے عالمی نسخہ کے بھی دو اجزاء ہیں: توجہ الی اللہ و شفقت علی خلق اللہ، یعنی قلب کی کشش حق تعالیٰ کی طرف اللہ - میال اللہ کے حق میں نکلے بغیر اور شفقت توجہ الی اللہ یا مراقبہ کی وجہ سے ہم اپنے تمام ناقص و تجددات سے آزاد ہو جاتے ہیں اور ایک جزو زندہ "میں بقول" صراطِ درمِ پیرستہ " ہو جاتے ہیں:

الحال کی مراد خودی نہ شد اور خودی زنی پیوستہ شد

اور یہاں تک کہ شہادت و شہر میں تمام قتل کی سزا سننے سے ملے۔ اس کے بعد وہاں کا حکم یہ ہے کہ اللہ سے پکارت کر کہے۔
 نبی ﷺ ان دونوں افراد کو قتل کرنے سے منع فرمایا: "اللہ مع اللہین القواد اللہین ہم محسنون" (اللہ اسے بخاں ہے
 جو ہماری اللہ کے ساتھ محسنوں کے ساتھ ہے شہادت کی طرف توجہ دے۔

امین الدولہ بن التلمیذ

مفت الدین الالوانی - قاضی ملو



کوئی شاگرد بھی بیماری کا سبب نہ پہچان سکا۔ آخر امین الدولہ نے بیمار سے کہا کہ جو کچھ روٹی بکرتے کے ساتھ کھاؤ، تین دن یہ غذا کھلے کے بعد مرض اچھا ہو گیا۔ شاگردوں نے امین الدولہ سے بیماری کی وجہ اور علاج کے متعلق سوال کیا۔ امین الدولہ نے بتایا کہ اس شخص کا خون پتلا ہو گیا تھا اور مسامات کھل گئے تھے جن سے خون نکلتا رہتا تھا۔ اس غذا کا جو میں نے بیمار کو بتایا تھا وہی عام یہ ہے کہ خون کو گاڑا بنانا ہے اور مسامات کو بند کرتی ہے۔

ایک عورت ایک مرض بچہ کو گود میں لیے آئی۔ امین الدولہ نے دیکھتے ہی کہا کہ اس بچہ کو پیشاب میں سوزش اور ریت آنے کی وجہ سے سخت تکلیف ہے۔ عورت نے کہا: ”ہاں“ امین الدولہ نے بچہ کے لیے دوا جو زیر کر دی۔ جب وہ عورت چلی گئی تو حیرت زدہ شاگردوں نے دریافت کیا کہ جناب آپ نے بچہ کو دیکھتے ہی کیسے مرض پہچان لیا؟ امین الدولہ نے کہا کہ میں نے دیکھا کہ بچہ اپنے پیشاب کی جگہ کو دل رہا ہے اور اس کی انگلی کے سرے پھٹے ہوئے ہیں، اس لیے فوراً میرے خیال میں آکا کا اس کی پیشاب کی جگہ میں سوزش اور فارش ہو رہی ہے اور اس فارش کا سبب ریت کا آنا ہے۔ بچہ چون کہ اس خاص جگہ کو بار بار مسلتا ہے، اس لیے تیزابی مادہ کا اشرا انگلیوں کے پھٹ جانے اور ان پر کھڑکھڑچم جانے کی وجہ سے ہوا ہے۔ اس علامت سے میں نے فوراً مرض پہچان لیا۔ بغداد کا مشہور مدرسہ نظامیہ اس کے مکان سے قسطنطنیہ میں تھا۔ مدرسہ کا جب کوئی طالب علم یا مدرس بیمار ہوتا تو امین الدولہ اسے اپنے گھر لے جاتا اور بہت توجہ سے اس کا علاج کرتا۔ جب مرض اچھا ہو جاتا تو یہ نئی دیامت و حکیم اُسے دوبارہ مدد کے لیے رخصت کر دیتا۔ امین الدولہ خلیفہ باد سلطان کے علاوہ کسی سے کوئی معاوضہ نہیں قبول نہیں کرتا۔ بڑے بڑے امیر اور دولت مند علاج کے لئے تو ان سے بھی کچھ نہ لیتا تھا۔ ایک مرتبہ کسی ملک کا حکمران، جو بغداد سے بہت دور رہتا تھا، امین الدولہ کے پاس وطن

بلو الحسن ہذا الشہداء امین الدولہ لقب تھا۔ والد کا نام ابو العلاء صاحب تھا، جو بہت بڑے طبیب اور معالج تھے۔ جدا جدا (پردادا) کا نام تلمیذ تھا، اسی لیے یہ امین الدولہ بن التلمیذ کے نام سے مشہور ہوا۔

امین الدولہ اپنے زمانہ کا یگانہ اور قاضی طبیب تھا۔ امراض کی تشخیص و علاج میں امام تھا۔ اس کی طبی تعانیف اس کے علم و فضل کی شاہد ہیں۔ نام طبیب ہونے کے علاوہ بہت عمدہ خوشنویس اور عربی زبان و ادب کا بہت بڑا قاضی اور بہترین شاعر و ناشر پر دا تھا۔ کاتب و مراسلات میں اس عظیم طبیب کا درجہ بہت بلند ہے۔ خطوط و مضامین پر مثل ایک مجموعہ امین الدولہ کی انشاء پر داری ہو گواہ ہے۔ علم و فضل کی دولت سے بہرہ ور ہونے کے ساتھ ساتھ ہذا۔ متذکرین خوش اطلاق اور ملنسار تھا۔ امراض کی تشخیص میں اس کی رائے بہت صحیح ہوا کرتی تھی۔ اس کی وفایت اور خوش خلقی و نیک مزاجی کے بہت سے واقعات مشہور ہیں، جن میں سے چند یہ ہیں:

ایک مرتبہ کچھ آدمی ایک عورت کو امین الدولہ کے مطلب میں لائے۔ عورت بالکل مردہ معلوم ہوتی تھی۔ امین الدولہ نے اُسے دیکھتے ہی ٹھنڈے پانی سے خوب نہلائے کا حکم دیا۔ بار بار ٹھنڈے پانی کے گھونٹے اس کے سر ڈالے گئے۔ اس کے بعد امین الدولہ نے مریض کو ایک گرم کمرے میں، جہاں عود و صندل کی کڑکڑیاں سلگ رہی تھیں، پہنچا دیا۔ جہاں اسے خوب گرم کمرے میں لٹا دیا۔ گئے اور ایک گھنٹہ تک اس حالت میں رکھا لیا۔ اس کے بعد اس مریض کو ایک چھینک آئی اور وہ اس طرح کچھ بیٹھی کہ معلوم ہوتا تھا کہ بالکل بیماری دھکی اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ پیدل واپس چلی گئی۔

ایک مریض امین الدولہ کے مطلب میں آیا، جس کے ہن سے گرمی کے موسم میں پسینے کے پائے خون نکلتا تھا۔ امین الدولہ نے اپنے پاس شاگردوں سے کہا اس وقت مریض کو، دریافت کیا کہ یہ تو اس شخص کو کیا بیماری ہے؟

کے لیے کیا اس کے علاوہ اس کی بددیش، بدادب اور کھلے بے شکا بنی طور پر کیا اور پڑی تو جس سے علاج کیا جھٹ باب ہو کر اپنے ملک پہنچ کر اس نے امین الدولہ کو بہت سے تحائف اور نقد ایک تاجر بھیجا، لیکن امین الدولہ نے اس میں سے کچھ دلیا۔ تاجر نے آخر میں ہو کر کہا کہ اگر آپ یہ مال دلیں گے تو میں خود اپنے خرقہ میں لے آؤں گا، ہو کر دوں گا کہ آپ نے پیش کش قبول کر لی ہے یہ سن کر امین الدولہ اس نے کہا کہ اگر تمہارا ضمیر تمہیں اس پر آمادہ کرے تو یہ بھی کر دیجو ہے کچھ بھی کہے لیکن میں پیش کش قبول نہیں کروں گا۔ دنیا کے کہنے سننے پر کوئی اثر نہیں ہوگا البتہ میرا ضمیر مجھے ملامت نہیں کرے۔ ضمیر کی ملامت ہرافر ہوتا ہے۔

خلیفہ مستغنی با امرا ملنے امین الدولہ کو حکم دیا تھا کہ نامودا طبلہ یک کیٹی بنائے اور وہ کٹی بغداد کے تمام اطباء کی جانچ کرے اور جس (سند دے دے، وہی علاج کرے اور جس قدر تم حکیم ہوں انھیں علاج (معافیت کر دی جائے۔

امین الدولہ جس قدر لائق، عقل مند اور عالم تھا اسی قدر اس کا بہن اور اہل حق تھا۔ امین الدولہ نے اسے بہت کچھ پڑھایا لکھایا، لیکن ابھی نہیں آیا۔ ایک مرتبہ امین الدولہ کے ایک دوست نے، جس کا کھانا، امین الدولہ سے قریب ذکر کرنے پر سخت ناراضگی کا اظہار کیا۔ امین الدولہ دوست سے کہا کہ میں تم سے زیادہ توفیق اور اہم پرسی کا مستحق ہوں، لہذا ہاں یا نہیں تو مر گیا اور میرا بیٹا نہ مرا۔

۲۸۔ ربیع الاول ۱۲۵۷ھ کو امین الدولہ کا ۴۰ سال کی عمر میں ل ہوا۔ وہ مذہباً عیسائی تھا اور آخر تک اسی دین پر قائم رہا انتقال اس نے بہت زیادہ جائداد دولت اور نادر کتابوں کا قیمتی کتب خانہ میں چھوڑا، جس کا مالک و وارث اس کا لڑکا بنا، لیکن وہ کچھ ہی مدد کے سے قتل کر دیا گیا اور تمام سامان ضبط کیا۔ امین الدولہ کا ماد، جس میں بہت سی نفیس و عمدہ کتابیں تھیں، بارہ اونٹوں پر بھرا بن صاحب وزیر نے منگوایا۔ امین الدولہ کا بیٹا مسلمان ہو گیا تھا لیکن عمرانی سال کے قریب ہی مر گیا۔

امین الدولہ کے چند مشہور اقوال:

● کبھی اس بات پر لڑکر کہ جتنے امرا اس کا دین میں کچھ ہیں ہیں ان کے سوا اور کوئی بھاری دنیا میں نہیں ہے، اس لیے کبھی بہت حکام اس پر ایسے ہیں جو ملانے آسانی بن کر نازل ہوتے رہتے ہیں۔

● اگر بدن میں کوئی کاٹنا اس طرح چھایا ہو کہ آدھا آدھا کے احمد ہو اور آدھا باہر تو یہ خیال ذکر و ذکر تم اس کو کمال ہی ہو سکے ہو سکتا ہے کہ وہ ٹوٹ جائے اور کاٹنے کا باقی بقدر نشتر لگاتے بغیر نہ نکل سکے۔

● لباس اس قسم کا پہننا چاہیے، جس کو دیکھ کر عوام اور جاہل حسد و کبریں اور اعلیٰ طبقہ والے تمہیں حقیر سمجھیں۔

تصانیف: امین الدولہ بن النکین کی تصانیف میں سے چند حسب ذیل ہیں:

(۱) قرابادین، امین الدولہ کی یہ کتاب تمام قرابادینوں سے جو اس سے پہلے اور بعد میں لکھی گئیں، بہتر ہے۔ اس کی تمام کتابوں میں سب سے زیادہ اسی کو شہرت حاصل ہوئی۔

(۲) مقاتلہ الامینیہ

(۳) جالینوس کی شرح کا اختصار جو اس نے بقراط کی کتاب الفصول پر لکھی ہے۔

(۴) قانون شجی برخواستی

(۵) جالینوس کی کتاب ابدال الادویہ کا انتخاب

(۶) مجموعہ رسائل و خطوط

(۷) نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی اُن حدیثوں کی شرح، جو طب کے متعلق ہیں۔

منظر

دائمی نزلہ، دانتوں کی خرابی اور کمزوری کے لیے یہ قمر ص بے حد مفید ہیں۔ حاملہ اور دودھ پالنے والی خواتین اور بچوں کو فرودا استعمال کر لے۔ یہ قمر کشمش اور دھان میں ڈبی سے بنائے جاتی ہیں اور خون میں جذب ہونے کی پوری صلاحیت اپنے اندر رکھتی ہیں۔

شہد کی مکھی کے ڈنک سے علاج

ملعۃ الشفا

نخل ہر دے ہیں جتنا یا کہ شہد کی مکھی کے زہر میں شفا ہے اس
پادری کا قندہ سنایا جو دیا بیٹس میں بتلا تھا اتفاق سے شہد کی مکھیوں کا ایک
دھشت زندہ جھنڈا سے چرٹ گیا اور جب اس کے ڈنک چھوئے پہلے چار ایک
ہفتہ تک بخار میں ڈوبا، مگر جب بخار سے نجات ملی تو اس کے ساتھ ہی ذیاب
سے بھی نجات ملی گئی۔

ہیں بڑا تعجب ہوا، ہم نے اس سے کہا: تمہیں مکھی کے زہر کی شفا غرض
کے کچھ اور علالت سنائیے۔ چنانچہ اس نے اپنے بہت سے شجرات بیان کیے
غولان کی کسی اور گلیا کے مریضوں کے صحت یاب ہوئے گا اگر آگیا تو ہم اس کا باز
کے اس کے ساتھ جو لیے ادب ہلا میں سے گزرتے ہوئے جہاں شہد کی مکھی
ہوتی تھیں وہاں پہنچ گئے ادب میں نے کہا: میرے بھی ایک مکھی سے کٹا دیے
نے کٹوا دیا۔ وہ ہلکے کا دل تھا۔ وہ شہد کی مکھی کو جب میں سوکڑا مٹی تو میری بل
بہت ٹھیک تھی۔ ایسا معلوم ہوا تھا، جیسے مجھ میں کافی طاقت آگئی ہے اور
بہت خوش اور گن تھی۔ برسوں سے کسی دن میری اتنی اچھی حالت نہیں رہی
جو مجھے دیکھتا تھا، کہتا تھا: "تم کتنی بدلتی ہو، تم اب بہت تندرست معلوم
ہو۔"

حقیقت میں مجھے بہت فائدہ پہنچا تھا، تکلیف کی وجہ سے میرے
پر جو شکستیں پڑ گئی تھیں وہ جاتی رہیں۔ آگے سپر کو میں نے پھر ایک مکھی سے
اسی طرح برابر ہر سپر کو ڈنک لگوائی کہ اب میں بھی اسی طرح چل پڑ سکتی تھی
تک کہ ہلکے گھر کے پاس ہی چڑھا دیا تھا اس پر بھی اچھی خاصی طرح چڑھ
تھی۔

تکھیوں کے ڈنک لگنے سے میرے ہاتھ میں درد بھی گیا تھا، لیکن
اس سے زیادہ تکلیف نہیں پہنچی تھی جتنی آگے میں نے لکھی ہے۔ جتنی ہے
اور زیادہ ڈنک لگتے تھے تو درد بھی کم ہوتا تھا۔ اس سے میرے ہاتھ پر

شہد کی مکھی کے زہر کی شفا بخش خون کے متعلق امریکہ کے ڈاکٹر ہولڈنگ بیک
نے حال میں ہی ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام ہے شہد کی مکھی کے زہر سے علاج۔
ڈاکٹر بیک اس کتاب میں فرماتے ہیں: "میرے یورپ میں سینکڑوں مصلح
شہد کی مکھی کے زہر سے علاج کر رہے ہیں۔ ہزاروں مریض صحت یاب ہو چکے ہیں اور
گوئی کی ایک کیم ایسا لکھتے ہیں کہ ان میں سے زہر نے کوئی نقصان پہنچایا ہو۔
شہد کی مکھی کا زہر دماغ خون کو تیز تر کرتا ہے اور عروقی شعریہ کو
کھینچتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سارا زیادہ ہوتا ہے اور جراثیم ہلاک
ہوجاتے ہیں۔"

ایک قانون نے امریکہ کے ایک رسالہ میں شہد کی مکھی کے زہر سے خود
اپنے مصلح کا حال بیان کیا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ میری عمر چالیس سال کے قریب
تھی جب میں دیر میں مصلح یا گلیا میں مبتلا ہوئی اور دس برس تک لگاتار میں
صحت تکلیف اٹھاتی رہی تو ڈاکٹر نے کہا: "مصلح میں اس مرض کا کوئی علاج ہی
نہیں ہے۔ اگر تم اتنا زہر صرف کر سکو کہ ہر سال گرم پانی کے چشموں پر جا کر نہایا کرو
تو ممکن ہے کہ اس سے تمہارا صحت آگے ملے۔ اس طرح دس بار برس چل سکو گی۔
جب چہرے کی تہہ جتنی شروع ہو جاتی ہے تو لکھری کو آرام نہیں ہوتا۔"
کچھ عرصہ بعد ایکس سے کولہ سے معلوم ہوا کہ میری ریشہ کی ہڈی کے اوپر
اندھ کے گردن میں چرنے کی تہہ چم رہی ہے۔

اس درد ان میں اپنے خاندان کے ساتھ آئی گئی۔ وہاں میری حالت زیادہ
غلاب ہو گئی، اٹھائیں، کھینچنے، غصے، سب کا چہرہ گئے۔ کئی ہفتے میں نے شدید تکلیف
میں گزارنے حالت یہ تھی کہ میں بستر سے اُپٹا نہیں آ سکتی تھی۔ ہم ہلان میں تو
وہاں ہمارے باغیاں نے ایک نخل پر دو کا ڈنک لگا کر شہد کی مکھیوں کے زہر سے
علاج کرنا تھا اور بعض لوگوں کو اس کے علاج سے بعض ایسے مریضوں سے نجات ملی
تھی جن کو ڈاکٹر کا علاج قوت نہ دے پاتے تھے۔

دیکھ لو گوارہ شہر کا کتبہ جس پر درج ہے: **دیکھ لو گوارہ شہر کا کتبہ**
 بچو کہ یہ کتبہ سب سے پہلے بنایا گیا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ یہاں
 بانو شہزادہ کا قبر ہے جس کا نام تھا **سلیمان** اور اس کا بیٹا **اسلام** تھا۔ کتبہ
 رات کو سونے سے پہلے اس کتبہ کو شہر میں اٹھائی گئی تاکہ لوگوں کو بتا دیا جاسکے۔
 ابھی میرے شہر میں بھی ایک کتبہ تھا جس پر بتایا تھا کہ اس کا نام **شرین**
 ہرگ تھا۔ مجھ سے کہا گیا کہ جب وہاں باری شروع ہوتی ہے تو شہر کے کتبوں کے ٹکڑے
 میں نہ رہیں۔ پھر کتبہ بیکر کی سے مشورہ کیا میں نے دیکھا کہ ٹکڑے ٹکڑے ٹکڑے
 اور بجائے ہر دوسرے ملک کے ہر دوسرے ملک کے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایک دم ساری
 تکلیفیں پھر عود کر آئیں۔

جب میرے خاندان شام کو گھر آئے تو میں نے ان سے کہا کہ حق تعالیٰ
 کے خواب نفوس نکلتے ڈاکٹر کا بھی یہی خیال تھا کہ یہ سب ماضی کیفیت ہے۔
 میرے خاندان نے اس قصہ میں شہد کی کتبوں کے زہر کے متعلق کافی معلومات فراہم
 کر لی تھیں۔ انہیں ہیکل کیس اور پلینی کی کتابوں میں مٹی کے زہر کے ذریعہ علاج کا
 ذکر ملا۔ ان کی لٹے یہ تھی کہ شہد کی کتبوں کا زہر ایک مخصوص زہر ہے جس میں تہ نشین
 چرنے کو کھلانے کی بہت کافی قوت ہے۔ اسی کے ساتھ جسم نامی کو اس سے بالکل
 کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کا عمل خون میں تیزی پیدا کر دیتا ہے جو ان بے بس
 کر دینے والے ذروں کو بہا لے جاتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ شہد کی کتبوں کے زہر میں
 اور شہد میں ضروری معدنی اجزاء اور اجزاء ہیں۔ ان کا خیال یہ تھا کہ
 بچے کتبوں کے پورے موسم میں یعنی مارچ سے اکتوبر تک برابر علاج جاری رکھنا
 چاہیے۔

میں نے اس امر کا اقرار کیا کہ میں نے زہر کی مقدار میں اضافہ کر دیا تھا۔
 انہوں نے کہا کہ شہد کے خون میں جو شے اس میں تیزی پیدا ہو گئی اور شہد کے دل پر
 سے زیادہ کام کرنا چاہیے۔ خون میں اتنی قوت نہیں ہے جو زہر کی اتنی مقدار
 کو جذب کر سکے۔ نہ دیکھنے کا کام کر دے جس کے بعد زہر کا پھر ٹکڑا ہوا مشورہ کر دے
 لیکن جلد بازی سے کام نہ لیں۔ شہد کی کتبوں میں جو شے ایک مخصوص قوت کے حامل
 ہوتا ہے اس کے ساتھ ساتھ قوت کے موسم بھی ضروری ہے۔

اکتوبر میں ان کتبوں میں ہر ایک شے ضروری ہوتی ہے اور تکلیفیں
 جانوں کے موسم کے لئے ضروری ہوتی ہیں۔ اس میں سے ایک شے یہ بتا جاتا ہے
 کہ وہی ہے کتبہ میں جو شے ضروری ہے۔

اس معاملہ میں کتبوں کے نظام میں اور ان میں سے ایک کتبہ
 سب سے پہلے بنایا گیا تھا۔ ہر ایک کتبہ کے لئے ایک کتبہ بنایا گیا تھا۔
 کتبہ شہادت کے لئے بنایا گیا تھا۔ ہر کتبہ میں اپنی اپنی چیزیں تھیں۔ اس کے بعد
 گروں کے اندر سے کتبہ بنائے گئے تھے۔
 میں صفحہ چوتھائی پر لکھ چکا تھا کہ میں نے ایک کتبہ بنایا تھا۔
 کی پٹی کو دھوپ سے سیکھتی تھی اور خوب پہنا کر پٹی کرتی تھی۔
 عمل پر مدد نہ کئے دینے دی کہ میں پھر ڈاکٹر سے ملوں اور ایک سے کتبوں
 میں ٹکڑے ٹکڑے ٹکڑے پاس لگتی اور ایک سے کتبہ یا دوسری رشتہ کی لگتی ہاں
 صاف اور ٹھیک اور سیدھی تھی۔ ہر جگہ اپنے خانہ میں مضبوطی سے بیٹھا ہوا تھا۔
 ڈاکٹر بولا۔ بعض کتبوں کے پاس مٹی کی چیزیں ہوتی ہیں، جن سے طب
 حیران رہ جاتی ہے۔

لوگ مجھ سے کہتے ہیں، کیا تمہیں یقین ہے کہ تم بالکل تنہا دھت ہو گئے
 یہ علاج کچھ ایسے ہوتے ہیں کہ ماضی طوطہ پر سب ہی کو آرام معلوم ہوتا ہے، کچھ
 دہی حال ہو جاتا ہے۔

میں کیا جواب دلاں، میں تو یہ جانتی ہوں کہ چار برس سے میں بالکل
 تنہا دھت ہوں، میں نہیں کہہ سکتی کہ مجھے اپنے مرض سے ہیف کے لیے نجات
 مل گئی یا نہیں، مگر مستقل طور پر مرض سے نجات ملی ہے، یا ماضی طوطہ پر ہی کیا
 کہہ رہے کہ میں نے چار برس بغیر کسی تکلیف کے گزارے ہیں۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کو یہ خط دکھاتا ہے کہ کتنے وقت یا دہ بار
 چند سالہ اندازہ سال کو کتنے وقت اپنے خریداری نمبر کا
 حال نہیں دیکھ سکتے۔ وہ جب سے ادا نہ کران کے ارشاد
 کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت کی گنتا ہو بلکہ کم
 یا زیادہ خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

جس کاغذ میں رسالہ لکھا ہوتا ہو اس پر خریداری نمبر
 پتہ کسے دے دے۔



جلد اپنے عمل کے اعتبار سے بہت بیسط ہے۔ اس کا رقبہ انسان میں تقریباً ۱۹ مربع فٹ اور وزن تقریباً ۷ پونڈ ہوتا ہے۔ انچ سے لے کر ۱۱ انچ تک موٹی ہوتی ہے۔

جلد کی بناوٹ میں نہایت باریک اجزاء شامل ہیں۔ اس حصہ جو خشک ہے اور جسم کے بیرونی حصہ پر پڑتا ہوا ہے۔ بیرونی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے اندرونی حصہ میں ایک اور حصہ ہے، جلد کہہ سکتے ہیں۔ ان دونوں سطحوں سے ہمارے جسم کے نہایت باریک منسلک ہیں۔ بالوں کی جڑیں، روغن (چربی) کے غدود، میٹھے موٹے اور باریک مساموں کے علاوہ خون کی باریک نالیوں، دونوں سطحوں سے تعلق ہے۔ نسون کے ذریعہ ہماری جلد کا تعلق اندرونی تمام اعصاب سے ملا ہوا ہے اور اس طرح جلد کا اعصاب براہ راست متعلق ہے۔

کسی چیز کو چھونے یا درد محسوس کرنے کا عمل حرارت کے اندرونی حصوں تک پہنچانا، یہ جلد کا وہ عمل ہے جو ہر لمحہ جاری، اس طرح جلد اور ہمارے اندرونی اعصاب آپس میں قریبی را رکھتے ہیں۔

اعصاب اور جلد دونوں اپنے باہمی اور انفرادی عمل جسم کے بیرونی چھوٹے مساموں کی ابتدائی نشوونما میں حصہ اعصاب کے مسام جن کا کٹھ اندرونی حصہ کی طرف ہوتا ہے ایک نامکمل سطح پر ابتدائی پردہ شپاٹے ہیں اور باریک پٹھوں میں جلد کی گہرائی تک آجاتے ہیں اور ان کے ذریعہ ایک تادبرتی جلد اور اعصاب کا باہمی ربط برقرار رہتا ہے اور ہماری جسمانی کی تکمیل ہوتی ہے۔

آپ کے جسم پر ہر لمحہ ہزاروں جلد محسوس زیادہ کیے لیے ہیں ہر جگہ آپ کی شخصیت کی تکمیل کے علاوہ جلد کا جسمانی صحت اور اعصاب کے عمل سے براہ راست تعلق ہے اور ہر ایک ایسے ڈھانچے کی طرح جو کسی مشین کے پرندوں کے نظام پر محسوس مشین کی تکمیل کے لیے نہیں ہوتے، بلکہ وہ مشین کے پرندوں کو بیرونی نقصان رساں اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

انسان کا دل، پیچھے پڑے اور گردے، اپنی حرکت اور اپنی جانچ پڑتال کے ساتھ اپنے عمل کو جاری رکھتے ہیں اور جسم کے اندرونی نظام کی صحت اور مناسبیت کے لیے جلد ایک محافظ کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ جراثیم سے لڑتی ہے اور انہیں جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہے اور ان کے حملوں سے ہماری جسمانی حص کو خبردار کرتی ہے۔ حرارت پر کنٹرول کرنے کے علاوہ یہ پانی اور دیگر کا ذخیرہ جمع کر کے کم کو پہنچاتی ہے، جو ہمارے جسم میں دھماں ڈی کی تکمیل کرتا ہے اور پھیپھڑوں اور گردوں کی توانائی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس عمل کے ساتھ ہی جلد فاسد مادے اور جراثیم کو ختم کرنے کے بعد شفاف ہو کر ہمارے حسن کی وجہ بنتی ہے۔ ان رخساروں کا حسن، جن کے متعلق شاعر نے کہا ہے کہ

نیم صبح جو چھو جائے رنگ ہو میلا

ہماری جلد کی صحت کے مہم جوں منت ہیں۔

جلد کا یہ حریت انگیز عمل جو ہمیں محسوس بھی نہیں ہوتا۔ ہر لمحہ جاری وساری رہتا ہے۔ یہ سودج کی گرمی برداشت کرتی ہے اور موسم کے تمام اثرات خود سنبھالنے کے بعد جسم کو صرف ضروری اجزاء فراہم کرتی ہے۔ ایسی دواؤں کی طرح جن کی ترکیب ہمارے ذہن سے اوچھل ہے۔ یہ موسم اور سودج کی گرمی کے خطرناک اثرات کو جو ہمارے جسم کے اندرونی نظام کے لیے نقصان دہ ہوں، خود اپنی جان بچھیل کر ان سے اعصاب کو بچا لیتی ہے۔

ہمارے جلدی نظام کی خرابی سے تعمیر کیا جاتا ہے اور ماہرین طبیات کی یہ دلیل کہ بیماری دو حیثیت پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ دست معلوم ہوتی ہے۔

یہ ایک عام تشخص ہے کہ حرکت اور دباؤ جلد کی بیماری کو اور زیادہ خراب کر دیتا ہے۔ یا جلد کی بعض بیماریاں فطری حرکت یا کچھ بیرونی اور اندرونی اجزاء کے نامناسب دباؤ سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن جلد کی قدیم بظنی کی وجہ اور سبب دریافت کرنا مشکل ہے۔ چون کہ ایسے کیس میں یہ سچا نامشکل ہو جاتا ہے کہ جلد کی یہ پرانی بیماری کی اثرات کا سبب ہے اور بیماری کی امتداد میں ہمارے جسم کے اندرونی نظام کو دخل ہے یا بیرونی اثرات کو۔

جلد کا نظام ہماری صحت کے لیے نہایت ضروری ہے لیکن جلد کی اس اہمیت کے باوجود اس کا عمل نہایت معمولی ہے اور یہ نہایت آسانی اور معمولی سی توجہ کے ساتھ اپنے کام پورے کرتی ہے۔ لیکن جلد کی ظاہری دیکھ بھال نہ کرنے سے جلد کی بہت سی بیماریاں اور مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔ خاص کر عورتوں میں یہ بیماریاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔ چون کہ ان کو اپنی جلد کے نکھار کی زیادہ فکر ہوتی ہے اور وہ ایسے مرکبات پوڈ کریم وغیرہ بھی استعمال کرتی ہیں جو جلد میں پیچیدگی پیدا کر سکتے ہیں چون کہ بیرونی استعمال کے مرہم جلد میں صحت۔ توانائی اور چلا پیدا کرنے سے عام طور پر قاصر ہیں۔ حالانکہ وہ بیرونی جلد کو ایک قسم کا سکون پہنچاتے ہیں۔ دراصل جلد کی بناوٹ اور اس کے اجزاء۔ مرہم اور ایسے مرکبات کے اثر کو ناکام کرنے میں خود مجرم ہیں اور ان اشیاء کے ٹھکانائی اثر کے باوجود جلد کو مکمل توانائی حاصل نہیں ہوتی۔ جلد کے نوکیلے باریک اجزاء ہماری کھال سے چپکے چپکے ہوتے ہوئے ہیں۔ ایسے مرہم اور مرکبات کے جلد کے اندر داخل ہونے کے عمل میں حائل ہوتے اور یہ مرہم جلد کے اندر پہنچ کر مطلوبہ اثر پیدا کرنے سے قاصر ہیں۔

کریم جو جلد پر لی جاتے، وہ صرف بیرونی جلد اور اس کو مساموں میں جذب ہو جاتی ہے اور زیادہ گہرائی تک نہیں پہنچتی اور ایسی جذب ہو جانے والی تمام دوائیں بالوں کی جڑوں اور دھن (چربی) کے غددوں تک اثر کرتی ہیں اور یہ اثر جلد کے ماہرین کے نزدیک نامکمل ہے۔

اعصاب اور جلد کا چوں کہ آپس میں بڑا رابطہ ہے، اس لیے ہر بیماری کا جو اعصاب پر اثر انداز ہو، جلد پر بھی اثر ہوتا ہے جن اشخاص نے شدید بیماری کا زمانہ گزارا ہے، وہ جان سکتے ہیں کہ ہماری خوب صورتی صرف جلد اور اس کی صحت و صلاحیت پر موقوف ہے۔ بیماری کے جلد پر جو اثرات ہوتے ہیں اس سے ہماری شخصیت کا حسن بھی متاثر ہوتا ہے اور جلد کا حسن، لطافت اور صلاحیت ممانڈ جاتی ہے۔ رخسار اور ہاتھ کی سرفی جو کبھی کبھی ہمارے حسن کو دو بالا کرتی ہے۔ ان بیرونی اثرات کا نتیجہ ہے، جو جلد پر اثر انداز ہوتے ہیں اور یہ خون کے چھوٹے مساموں کے ذریعہ، جن کا نظام اعصاب کے ہاتھوں میں ہوتا ہے۔ ان کے ارتقا اور ایک دوسرے کو دبانے یا مس کرنے کی وجہ سے یہ سرفی یا سفیدی ظاہر ہوتی ہے۔ جلد کے ماہرین کے نزدیک جلد کی یہ کچھ حالتیں محض بیرونی دباؤ یا زور دینے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

لیکن آج کل ماہرین جلد، یہ چند سال پہلے والی تشخص کو معتبر نہیں سمجھتے اور انھوں نے سرفی اور سفید جلد کی کیفیت کے متعلق کچھ نئی طبی وجوہات بھی اس بیرونی سبب کے علاوہ دریافت کر لی ہیں۔

ماہرین جلد کے نزدیک ہمارے بعض اعصابی امراض ہماری جلد کی خرابی کا نتیجہ ہوتے ہیں اور بعض اعصابی بیماریاں دو پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہیں، مثلاً کوئی بیماری جلد پر پیدا ہو اور اس کا اثر اعصاب پر بھی ہو، یا اعصاب کی بیماری کا جلد پر اثر پڑے اور ان دونوں اثرات سے بیماری بڑھتی ہے اور اس کا اثر بھی اعصاب اور جلد دونوں حصوں پر ہو سکتا ہے۔

امراض جلد کے ماہرین کے علاوہ عام طبی ماہرین کی بھی یہ رائے ہے کہ بیماری دو پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ڈر و خوف، رنج اور فکرات انسان کے قلب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ پھر قلب سے دوسرے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ بچوں میں ڈر اور خوف کا اثر قلب سے خائے پر ہوتا ہے اور اس خوف سے ان کے ان کا پیشاب خطا ہو جاتا ہے۔ ایک مریض کو ڈر اکثر نے آنتوں کی غارش کی تشخص کی اور اسباب میں اعصاب کی ان کیفیات کو تیار یا جو اس مریض نے اپنے باپ اور شوہر کی وفات پر برداشت کیں۔ اسی طرح اعصاب کی بعض بیماریوں کو

لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں ہے کہ جلد کی ایسی حفاظت ضروری ہے۔ یا جلد کی ظاہری حالت۔ مناسب دیکھ بھال اور حفاظت کی مرہون صحت نہیں ہے، بلکہ جلد کی خصوصی دیکھ بھال اشد ضروری ہے۔

چمکے گا اور کھنے والے آتے اور دیگر تیزابی آتے جلد کی حرکت نقصان پہنچاتے ہیں اور اسے موٹا اور چڑھے جیسا بنا دیتے ہیں، جس سے ہمارا حسن اور جسم کی لطافت ختم ہو جاتی ہے اور زیادہ خطرناک ہے کہ تیزابی آتے مسام کے ذریعے اعصاب تک پہنچ کر جسمانی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

خشک جلد کو لاکریم کا استعمال سرد منڈا بہت ہولناک ہے۔ یہ نہایت آسانی سے جلد کی خشکی کو دور کرتی ہے اور پٹیو لیم جلی جو خشک جلد کے لیے دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ اس سے سستی بھی ہوتی ہے۔

یہ بھی خیال رکھیے کہ تیل جلد کو نرم نہیں کرتا۔ لیکن اس کو موسم کے اثرات سے خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ چوں کہ تیل کی نمی اور رطوبت جلد میں سرائیت کر جاتی ہے۔ تیل تو ہمارے قدیم علاجوں میں سے ہے، لیکن آج کل فوری اثر افاذ ہونے والے اور جلد کو نمی پہنچا کر خشکی کو دور کرنے والے مرہم عام طور پر مانج ہو چکے ہیں۔

کیل، جمائیاں، مہاسے اور چھپ و فیکو کبھی کبھی انتہائی عامیتانہ امعان سے جلد کی بیماری بن جاتے ہیں اور یہ اثرات ہر انسان اپنے جسم کے ارتقاء کے دوران کم و بیش کسی درجہ تک ضرور موجود اور محسوس کرتا ہے۔ اس کی کوئی خاص وجہ نہیں ہے، بلکہ رفتی فود (چربی کے فود) جب نشوونما پاتے ہیں تو ان کی ارتقائی حرکت نوعمری کی ایسی جلدی بیماریوں کا سبب بن جاتی ہے، جو مہاسے اور چھپ کی شکل میں نمودار ہوتی ہیں۔ یہ روغن (چربی) کے فود ہر انسان کو اس کی مکمل جنس بننے کے لیے بے ضروری ہیں ان فودوں کی تکمیل ہی جنس کے نامکمل مراحل کو پائے تکمیل تک پہنچانے کا سبب ہے، اسی وجہ سے عنفوان شباب میں جلد پر مہاسے کیل وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ جلد کے امراض کا میں وقت پر مناسب علاج ہماری صفحتوں میں کے لیے نہایت ضروری ہے۔ امراض جلد کے امراض جلد کی بیماریوں کے لیے خشک اجزا منتخب کرتے ہیں۔ صابن اور پانی جلد کی بیماری کے عامل میں نقصان رساں اثرات پیدا کرتا ہے۔ چوں کہ صابن میں اگر لکڑیاب یا سوڈا ہو تو وہ جلد کو کھاتا اور خشک کر دیتا ہے۔ اگر تیل کی نسوں کی تالییاں بند ہو جائیں

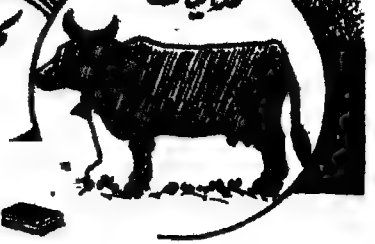
تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ اگرچہ تیل کا سیاہ مادہ ہمارے بالوں کی جڑوں میں ہوتا ہے۔ خراب نہیں ہوتا۔ لیکن ایسا تیل جو اپنے دوران کو غم کر کے جلتے وہ مردہ اور بے اثر ہو جاتا ہے اور سیاہ بالوں کی جڑوں میں ایسا تیل جذب ہو کر انھیں سفید کر دیتا ہے۔ مہاسے اور چھپ کے پیدا ہونے، خوراک ایک خاص سبب ہے۔ خوراک جلد کو موٹا کرتی ہے ثقیل گوشت بچھے ہوئے آلو، چاکلیٹ، پیٹشٹ جس اور کچے دوسرے اجزاء ہر تیرہ سال انیس سال کی عمر میں عام طور پر کافی مغرب ہوتے ہیں۔ جلد میں ایک کی چھپیدگی پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ گھریلو عودتوں میں ایگزیم عام ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ حالت دراصل اس وجہ سے ہوتی ہے کہ بعض صابنوں ایسے اجزا ہوتے ہیں، جن کے جذب ہونے والے اجزا میں زہر لادہ ہوتا ان صابنوں کے استعمال سے ایسی جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ عورتا چوں کہ بار بار صابن کا استعمال کرتی ہیں، اس لیے یہ دوا ان میں عام پر پاتی جاتی ہے۔

ہامی جلد کا حسن اور بناؤ سنوارا اگرچہ جسمانی صحت کے لیے لا نہیں ہے لیکن بعض حالتوں میں جلد پر ظاہر کرتی ہے کہ جسم میں کس جگہ یا کے جراثیم موجود ہیں، اسی طرح جلد کی بیماریاں بہت سی اندرونی اعصا بیماریوں کو وجہ بن سکتی ہیں، اس لیے جلد کو دیکھ بھال اور خصوصی تہ نہایت ضروری ہے۔

خون کی خرابی اور خون کی عام بیماریوں کے علاوہ جگہ اور گرد بعض بیماریاں بھی جلد کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر جلد پر کسی جگہ انگلی کے درمیان کھنکھ یا سیاہی مائل نشانات چڑ جائیں تو اس کا مطلب ہوگا اندر نسوں میں جراثیم پیدا ہو گئے ہیں، جو خون کو خراب کر رہے ہیں اور جگہ گردہ کے افعال کو بگاڑ سکتے ہیں۔ کچھ قدیم دوائی دوائی جلد کی بیماری کے لیے تیرہ ہوتے ہیں۔ سنہریوں کا استعمال یا نیہ کے پانی سے نہانا نہایت ہے۔ سنہریاں سکون پہنچاتی ہیں اور ایک قسم کی نمی اور خشک پیدا کرتی جلد کی یہ ضروریات اور ہمارے اعصابی نظام سے اس کا تعلق مجبور کرتا ہے کہ ہم اپنی صحت، حسن اور توانائی کے لیے جلد کی مناسب دیکھ بھال کریں اور اسے خطرات سے محفوظ رکھیں۔

بھینس کے دودھ سے شیرخوار بچوں کی بڑھیا خوراک

مصور ملی خاں بریلوی



کی بہرہ ور سے تعلق ہنگامی غذا، خوراک و ذراعت کی عالمی تنظیم اور صحت سے متعلق عالمی ادارہ بھی اس معاملہ میں گہری دل چسپی لے رہے ہیں اور انھوں نے ملک کی موجودہ تنظیموں کو کچھ فردی سامان اور فنڈی مشورہ بھی دیا جو دھان کی بھوس کی کاشیل

ہندوستان میں دھان پکھنے کے بعد جو چاول حاصل ہوتا ہے، اس کا اندازہ لگ بھگ ۲- کروڑ ۸۰- لاکھ ٹن ہے، اس لیے اس چاول سے بھورے رنگ کی جو بھوس حاصل ہوتی ہے، اس کی سالانہ پیداوار تیس لاکھ ٹن شمار کی گئی ہے۔ یہ بھوس، جو لکے بھورے رنگ کی ہوتی ہے، سو گھنے میں خوش بودار اور کھانے میں شیریں ہوتی ہے۔ اندازہ کیا گیا کہ اگر اس بھوس سے تیل نکالا جائے تو اس کی مقدار سالانہ تین لاکھ ٹن سے بھی زیادہ ہو سکتی ہے اور اگر اس تیل کو دوسرے ملکوں میں برآمد کیا جائے تو اس کی قیمت لگ بھگ چالیس کروڑ روپے ہوگی۔

چونکہ بھوس میں پروٹین اور وٹامن ہوتے ہیں، اس لیے موشیوں کی خوراک کے نقطہ نظر سے اس کی غذائی اہمیت کافی ہے لیکن جب یہ بھوس بہت دنوں تک پڑی رہتی ہے تو اس میں چربی کا تیزابی مادہ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کا استعمال موشیوں میں معدہ کی تکالیف کا باعث ہوتا ہے۔

میسور میں خوراک کے مرکزی مکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے ایک ایسا طریقہ عمل ایجاد کیا ہے، جس کی مدد سے ایسی مکمل تیار ہو سکتا ہے، جو ایک ذیلی پیداوار ہے اور مچنی کی صنعت میں استعمال ہوتا ہے۔ اس طریقہ کار کا ایک تجرباتی پلانٹ کی بنا پر تجربہ کیا گیا ہے اور اس تجربہ سے ثابت ہو رہا ہے کہ یہ تیل کھانے کے بھی کام آ سکتا ہے اور متاثرین سازی میں بھی استعمال ہو سکتا ہے۔

اب تک عام طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ بھینس کا دودھ صرف پینے کے لیے ہی موزوں ہے اور اس سے شیرخوار بچوں کی خوراک تیار کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ لیکن حال میں بنگلور کے دودھ کی تحقیق سے تعلق قومی ادارے اور خوراک کے مرکزی مکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میسور اور دوسرے مرکزوں میں اس مسئلہ پر جو تحقیقی کام ہو رہا ہے، اس سے یہ نظریہ غلط ثابت ہو گیا ہے۔ اس تحقیقات کے نتائج میں یہ بتایا گیا ہے کہ بھینس کے دودھ سے شیرخوار بچوں کے لیے بڑھیا قسم کی خوراک بھی پیدا ہو سکتی ہے اور کافی مقدار میں مکھن بھی حاصل ہو سکتا ہے، جس سے اس خوراک کی مجموعی لاگت میں کمی ہو سکتی ہے۔ اس بنا پر میسور کے اس ادارہ نے پچھلے دو برسوں میں ملک کے بہت سے چھوٹے بچوں کے لیے دودھ کی ایسی خوراک تیار کی ہے، جسے ہندوستان بھر کے مختلف حصوں کے بچوں کے لیے کارآمد بنایا گیا ہے۔

چونکہ اس وقت ہندوستان میں بچوں کے لیے موزوں خوراک بہت بڑی مقدار میں باہر سے منگائی جا رہی ہے، جس میں زیادہ تر دودھ اور دودھ سے تیار ہونے والی اور کو کو وغیرہ کی مصنوعات شامل ہیں، اس لیے مذکورہ بالا تحقیقاتی کام کی بڑی اہمیت ہے۔

مرکزی وزارت خوراک و ذراعت کا دودھ کی ڈیریوں کی ترقی کا شعبہ اس معاملے میں گہری دل چسپی لے رہا ہے اور ملک کے مختلف حصوں میں دودھ کی پیداوار بڑھانے اور دودھ سے کھانے پینے کی چیزیں تیار کرنے والی صنعتوں کو ترقی دینے کے لیے متعدد منصوبے تیار ہو چکے ہیں۔ اس سلسلے میں ضلع گیر ایک طرح ایک تنظیم سو را شٹریں بھی جاری ہو چکی ہے۔ کلکتہ کے نزدیک ایک علاقہ میں بھی اس قسم کی ایک تنظیم چل رہی ہے۔ پنجاب، اتر پردیش اور گجرات میں بھی ایسی تنظیموں کے جاری ہونے کا امکان ہے۔ ہندوستان کی مرکزی اور ریاستی حکومتوں کے علاوہ اقوام متحدہ کا بچوں



خوابوں کی دھندلی اور پراسرار دنیا کے بعض روشن پہلو

بھول جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ بعض پیسیدہ اور اُلجھے ہوئے خواب بھی د
بھول جاتے ہیں، حالانکہ یہ خواب وہ آدھ آدھ گھنٹہ تک لگاتار دیکھے
رہتے ہیں۔

جو لوگ بہت دور شور سے کہا کرتے ہیں کہ میں بے خوابی یا نینت
دآنے کا مرض ہے وہ بھی نہ صرف آرام سے سوتے رہتے ہیں بلکہ خواب بھی
دیکھتے ہیں۔

ذیل میں ہم چند سوالات اور وہ جوابات جو تحقیق و تفتیق کر۔
والوں نے ان سوالات کے لیے ہیں، درج کرتے ہیں۔

کیا ہم ایک سوتے بھٹے آدمی کو دیکھ کر یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ وہ خوا
دیکھ رہا ہے؟

اب تک تو یہ تھا کہ جب ہم کسی سوتے ہوئے آدمی کو مسکراتے ہو
پاتے تھے تو کہتے تھے کہ وہ خواب دیکھ رہا ہے اور یہ بات بھی ہم یقین کے سا
نہیں کر سکتے تھے۔ اب شکاگو یونیورسٹی کے محققین نے جو انکشافات کیے ہیں
ان کی بنا پر ہم یقین کے ساتھ تاسکتے ہیں کہ کوئی سوتا ہوا آدمی خواب دیکھ
سے یا نہیں۔

ایک سونے والے آدمی کی آنکھوں کو دیر تک غور سے دیکھتے رہا
تم آنکھ کے ڈھیلوں کو پوٹوں کے نیچے حرکت کرتے ہوئے دیکھو تو کچھ لو کہ
خواب دیکھ رہا ہے۔ اس کی آنکھ کے ڈھیلے صرف اس لیے حرکت کر رہے
کہ وہ اپنے سامنے ایک کہانی کے حصے کھلتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔ جب ڈی
خوک نہ رہے تو سمجھ لو کہ خواب ختم ہو گیا۔

کیا عورت اور مرد ایک دوسرے سے مختلف انداز میں خوا
دیکھتے ہیں؟

بے شک عورت اور مرد ایک دوسرے سے مختلف انداز میں

وہ دن دو ہیں جب انسان دعا کی ایک گولی کھا لے تو خوابوں پر
کنٹرول حاصل کر سکتا ہے۔ اس وقت بھی ڈاکٹر کسی ایسے کیلادی مرکب کی تلاش
میں ہیں جسے اگر سونے سے پہلے کھا لیا جائے تو انسان بھی ایک خواب نہیں دیکھے
گا بلکہ ان کے بھلے خوش گوار اور فرح بخش اور دل چسپ خواب اس کو نظر
آئیں گے۔

شک یہ سب باتیں ابھی تک خیالی منصوبے ہیں مگر کچھ بھی خوابوں
کی دھندلی اور پراسرار دنیا کے بعض روشن پہلوؤں کے متعلق بہت غیر معمولی
ادبا ہم انکشافات ہوئے ہیں۔

یہ واقعہ ہے کہ سائنس دانوں نے بعض حیرت انگیز امتحانات کی مدد
سے فی الواقع ”ہندیا پور“ پر حملہ کر دیا ہے اور اس سرزمین کے بعض تعجب انگیز
حالات معلوم کیے ہیں۔

مثلاً ایک جیجی مرکز کے تحقیق و تفتیش کرنے والوں نے حسب ذیل
معلومات حاصل کی ہیں۔

بعض لوگ جو بہت زیادہ خواب دیکھتے ہیں اتنے ہی شوق سے



خوابوں کا انتظار کرتے ہیں جتنے شوق سے تھیر جانے کا۔

جن لوگوں کو اس امر کا پوری طرح یقین ہے کہ ہم کبھی خواب نہیں
دیکھتے، وہ غلط کہتے ہیں۔ وہ بھی بڑا خواب دیکھتے ہیں۔ ہاں وہ اپنے خواب

دیکھتے ہیں۔ ویسٹرن رنڈاویونیورسٹی کے ڈاکٹر کلاؤن ایس ہال نے رنڈو جان مرد اور عورتوں کے خواب جمع کیے، ان خوابوں سے معلوم ہوا کہ میں دونوں جنسوں کے خواب مختلف ہوتے ہیں۔ خواب میں لڑکیوں پرے زیادہ تر اپنے خاندان والوں سے ہوتے ہیں، مگر لڑکوں کی بھڑپ، تراپنے دوستوں اور اجنبیوں سے ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ مردوں کے دشمن خواب میں دوسرے مرد ہوتے ہیں، دست عورتیں ہوتی ہیں، لیکن لڑکیوں کے خوابوں میں دوست اور دونوں جنسوں کے لوگ ہوتے ہیں۔ اس سے ایک دل چسپ تجویز ہے کہ مرد بلاشبہ یہ جانتا ہے کہ میرے دشمن کون ہیں اور دوست کون کے برخلاف عورتیں نہیں جانتیں۔

ہم ہولناک خواب کب دیکھتے ہیں؟

ڈاکٹر رنڈاویل پیسلا جونیورٹریک کے مشہور ماہر تحلیل نفسی اور راض دماغی ہیں برسوں سے اپنے مریضوں کے خوابوں کا مطالعہ کر رہے ہیں



نے تحلیل نفسی کی امریکن ایسوسی ایشن کے ایک جلسہ میں بیان کیا کہ ابوری یمن میں ہولناک خواب کبھی نہیں دکھائی دیتے، ایسے خواب صرف بندیں نظر آتے ہیں۔ عام طور پر وہ یمن کے ابتدائی حصہ میں نظر آتے ہیں۔ صاحب موصوف فرماتے ہیں کہ ”بے شعوری اور بے خبری کے عالم میں ناکاذ بنیند اد موت میں فرق نہیں کرتا، وہ دونوں کو یکساں سمجھتا ہے نفسیاتی موت کا قدر ہولناک خوابوں کا ایک سبب ہے۔“

کیا خواب رنگین بھی ہو سکتے ہیں؟

ڈاکٹر پیسلا کہتے ہیں کہ میں آدمیوں میں سے ایک رنگین خواب دیکھتا رنڈو رنگین خواب دیکھتے ہیں وہ بھی کہیں برسوں میں ایک آدمی تو قریح رنگین خواب مرد بہت ہی کم دیکھتے ہیں۔

کیا اندھے آدمی خواب میں دیکھتے گئے ہیں؟

نائبیناؤں کی امریکن فاؤنڈیشن کے چارلس جی رٹس کہتے ہیں کہ اگر اپنی عمر میں کبھی کسی اندھے آدمی کی نظر ٹھیک تھی تو وہ برابر مٹی خواب دیکھتا رہتا ہے، لیکن پیدائشی اندھے ایسے خواب نہیں دیکھ سکتے۔ ان کے خواب سننے، چھونے، سونگھنے اور حرکت کرنے سے متعلق ہوتے ہیں۔

بروکلین (نیو یارک) میں اندھوں کے انڈسٹریل اسکول سے تعلق رکھنے والے جارج ای کین صاحب نے ایسے لوگوں کے خوابوں کے متعلق جو پیدائشی اندھے تھے بعض عجیب اور دل چسپ باتیں بتائیں۔ انھوں نے اسکول کے نوجوانوں سے ان کے خوابوں کے متعلق سوالات کیے تھے۔

ایک خواب دیکھنے والے نے بیان کیا کہ مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے میں ایک بہت کثادہ خالی جگہ میں ہوں اور تنہا ہوں۔ میں نے دیکھا کہ سب پاس کی دیواریں اور دروازے پیچھے کی طرف ہٹ رہے ہیں، پھر یکایک میرے کانوں میں کسی کے پیروں کی چاپ کی آواز آئی جیسے کوئی جنگل جالور آ رہا ہو، وہ جانور بالکل میرے قریب آگیا اور اس نے مجھے چھوا، اس کے چھونے سے مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے کسی نے ریگ مال سے رگڑ دیا ہو۔ میں بہت خوف زدہ ہوا اور میری آنکھ کھل گئی۔ یہ ایک پیدائشی اندھے کا ہولناک خواب تھا۔

ایک دوسرے پیدائشی اندھے نے ایک بہت خوشگوار خواب دیکھا، وہ کہتا ہے کہ مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے میں ایک بہت خوب صورت باغ میں ہوں جہاں طرح طرح کی خوشبوئیں چاروں طرف پھیلی ہوئی تھیں اور ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے یہ باغ ایک لہر دار چشمے کے کنارے ہوا اور میں نے جبکہ کر اپنا ہاتھ چشمے کے ٹھنڈے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیا ہے

کیا خواب آئندہ کا حال بتا سکتے ہیں؟

ڈیوڈ کولیر ڈیوڈ کے ڈاکٹر جولی آئرنز بڈو ماہر تحلیل نفسی ہیں ساکھوہیٹ میں تحریر فرماتے ہیں کہ ”بعض لوگوں کے خواب میں عجیب قسم کے واقعات سے سابقہ پڑتا ہے جن کی کوئی توضیح نہیں کی جاسکتی۔“

”مثلاً میرے ایک رفیق نے خواب میں دیکھا کہ وہ تیرنے کے لیے جانا چاہتا تھا، اس کی ساس نے اسے روکا مگر وہ نہ مانا۔ اس کے بعد اس نے خود کو نہانے کا سونٹ پہنے ہوئے ایک ہوٹل کے برآمدے میں پایا۔ وہ ہوٹل یا تو پنسلونیا تھا یا ڈلگٹن۔ برآمدے سے گزر کر وہ ایک بفسٹ کے قریب ہوٹل کی سڑک

کسوٹے ہوئے آدمی کی آنکھوں کے ڈھیلے اگر حرکت کر رہے ہیں تو وہ خواب دیکھ رہا ہے۔ یہ انکشافات تجربہ ڈاکٹر نے عین کلینک کی تحقیقات کا جائزہ لے کر ان کے ساتھیوں نے شکار گویوں کی "خواب لیوریٹری" میں کی۔ راتوں یہ ساتشیں دس تحقیقات میں لگے رہے۔ لوگوں کو لیوریٹری میں بستروں پر سلاتے تھے، ان کے سروں پر فیتے سے الٹروڈ باندھتے تھے اور ان کی آنکھ کی حرکت اور دماغ کی لہروں کو ریکارڈ کرتے تھے۔ رات کے دواں میں کئی گنی بار جب الٹروڈ سیلو گراف مشین یہ ظاہر کرتی تھی کہ اس وقت خواب جاری ہے تو وہ سوئے والے کو جگا کر اس سے خواب کا حال بیان کرنے کو کہتے تھے اور ٹیپ ریکارڈ کرتے تھے۔ اس طرح ڈاکٹر کلینک ان اور ان کے ساتھیوں نے نیند کی سرزمین کی کئی حاصل کر لی۔ ڈھیلوں کی حرکت سے یہ بات واضح ہو گئی کہ اس وقت سوئے والا خواب دیکھ رہا ہے، یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ خواب کتنی دیر تک جاری رہا اور کب ختم ہوا۔

اس انکشاف کو بنیاد قرار دے کر ڈاکٹر ولیم ڈیٹن اور ڈاکٹر ایڈورڈ والپٹ نے اور تجربات شروع کیے اور اس پر لے سوال کا جواب حاصل کرنے کی کوشش کی کہ کیا خارجی شور اور روشنی وغیرہ خواب کا سبب بن سکتی ہے؟ تفتیش کرنے والوں نے سوئے والوں کے قریب گانے اور باسے کا احتیاط کیا اور آنکھوں پر تیز روشنی ڈالی۔ جن کی آنکھوں کے ڈھیلے حرکت نہیں تھے انھوں نے کوئی خواب نہیں دیکھا نتیجہ یہ نکلا کہ گانا بھانا اور تیز روشنی خواب پیدا نہیں کرتی لیکن جن لوگوں کے ڈھیلے متحرک تھے یعنی جو خواب دیکھ رہے تھے ان کے خواب پر اثر ہوا، پانچ سیکنڈ تک۔ گانے بجانے کا اثر یہ ہوا کہ واقعات خواب کے تسلسل میں زلزلہ کا اضافہ ہو گیا۔ ایک دوسرے شخص کی آنکھوں پر روشنی ڈالنے سے اس نے خواب میں ایک ستارے کو ٹوٹنے ہوئے دیکھا۔



بالائی منزل پہنچ گیا اور وہاں خود کو تنہا پا کر اُسے سخت گھبراہٹ ہوئے گی، پھر



اس کی آنکھ کھل گئی۔

ایک گھنٹہ بعد نیویارک کے ہسپتال میں پانی کی ٹنگی جو سب سے اوپر کی منزل میں تھی۔ کسی طرح پھٹ گئی اور پانی بہہ کر برآمدے میں آیا اور یہ برآمدہ تیرنے کا ایک بڑا حوض نظر آنے لگا۔

اس وقت کا ایک اور عجیب اور دل چپ پہلو ہے۔ اس مریض کے خواب دیکھنے سے ایک دن پہلے ڈاکٹر آئزن ہارن نے ایک دوسرے مریض پر نرم توجہ کی حالت طاری کی جس کے وہ ان دنوں تجربات کر رہے تھے اور اس سے ادھر ادھر کے سوالات کرتے ہوئے اتفاق سے یہ پوچھ بیٹھے "اچھا آج سے دو روز بعد کی کوئی جگہ کسی اخبار سے پڑھ کر سناؤ دیکھتے ہیں اعلیٰ توجہ سے جو نیند پیدا کی جاتی ہے اس میں معمول ایسی چیزیں دیکھ سکتا ہے جو دوسرے لوگ نہیں دیکھ سکتے" اس مریض نے اس حالت میں دو روز بعد شائع ہونے والے "نیویارک ٹائمز" سے ہسپتال یا ہسپتال کی ٹنگی پھٹ جانے اور سارے برآمدے میں پانی بھر جانے کی خبر پڑھ کر سنا دی، یہ خبر واقعی دو روز بعد اس اخبار میں شائع ہوئی۔

ڈاکٹر آئزن ہارن ہنکی بہت عملاً سائنسی ٹک رپورٹ میں اس کیس کے سبب پہلوؤں پر غور کیا گیا ہے مگر پھر بھی ذیل کے سوالات کا کوئی جواب اس میں نہیں ہے:

- ۱۔ خواب دیکھنے والے کو یہ کیوں معلوم ہوا کہ ڈاکٹر ایک دوسرے مریض سے دو روز بعد شائع ہونے والے اخبار کی خبر پڑھ کر سنے کی کوشش کر رہا ہے۔
 - ۲۔ کیا اس کے خواب پر بھی نرم توجہ کا کچھ اثر تھا۔ اگر نہیں تو دوسرے مریض کی دو روز پہلے خبر پڑھ لینے سے خواب دیکھنے والے کا کیا تعلق؟
 - ۳۔ کیا خواب دیکھنے والے نے واقعی مستقبل کا حال بتا دیا۔
- خواب کی دنیا کی اس سیوریہ سیاحت کا سب سے نمایاں انکشاف یہ ہے

تو وہ تھوڑی دیر انتظار کر کے خواب دیکھنے والے کے کمرے میں سگن کرتا ہے۔
اب مرض کو جگا دیا جاتا ہے اور وہ اپنا خواب بیان کرنا شروع کر دیتا ہے۔
ایک ٹپ ریکارڈر اس کا پورا خواب ریکارڈ کر لیتا ہے۔
ایک ہفتہ بعد خوابوں کا ایک پانچواں ماہر امراض دماغی کے یہاں
بجج دیا جاتا ہے بالکل اسی طرح جیسے ایک طبی لیبرری میں خون وغیرہ ٹسٹ
کر کے اس کی رپورٹ بھیجتی ہے۔



ڈاکٹروں کے پاس سرزمین خواب کا پاسپورٹ موجود ہے تو کون کہ
سکتا ہے کہ کسی کیسی عجیب چیزوں کا وہ سراغ لگائیں گے۔ ممکن ہے
وہ دن بھی دودھ ہو جب ہم خوابوں کی تخلیق پر قابو پالیں، مثلاً تمہیں
اپنے کار بار کے متعلق کوئی اہم مسئلہ طے کرنا ہے، لیکن کام کرتے کرتے
تمہیں دیر بہت ہو گئی ہے اور تم تھک گئے ہو، تم گھر چلے جاتے ہو اور
رات کو جب سونے کے لیے لیٹتے ہو تو اس مسئلہ کو تم اپنے تحت الشعاع کے
سرچ کر دیتے ہو۔ جب تم سو جاتے ہو تو وہ اس مسئلہ کو سلجھا دیتا ہے
اور جب صبح کو بیدار ہوتے ہو تو وہ مسئلہ حل کیا ہوا تمہارے ذہن میں
ہوتا ہے۔ آج یہ سب خواب و خیال معلوم ہوتا ہے مگر ہو سکتا ہے کہ
کل یہ حقیقت بن جائے۔

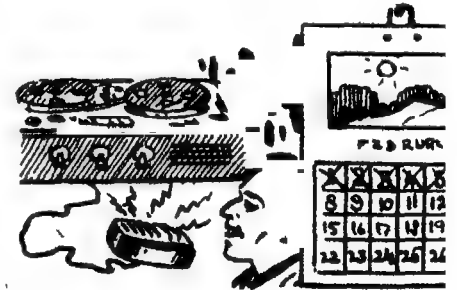
ہمدرد منہج

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی
چمک پیدا کرتا ہے۔

دن کے شوق تحقیق نے ایک اور چیز کی طوطا اچھیں متوجہ کیا،
ایک فیات کا خواب پر کچھ اثر ہوتا ہے یا نہیں۔ اس مقصد کے لیے
انہوں نے کہا کہ جو بیکس گھنٹہ تک وہ پانی یا کوئی رقیق چیز نہ
پسے کئی اتنے پیاسے تھے کہ منہ بالکل خشک ہو رہا تھا۔ پندرہ
کے گئے گران میں ایک خواب بھی ایسا انہیں تھا جس میں
بے دیکھا ہو۔ مرن ایک شخص نے یہ دیکھا کہ اس چوٹھے پر دودھ
اور اس دودھ میں سے تھوڑا سا میں نے پی لیا ہے۔

سے ماہرین تحلیل نفسی کہتے ہیں کہ خواب پر مسمی ہوتے ہیں اور
لور پر توضیح کی جائے تو ان سے خواب دیکھنے والے کی خواہشوں
کا سراغ لگ سکتا ہے، لیکن ان کا بیان ہے کہ خواب دیکھنے
وسے کے قابل نہیں ہوتے، ان کا یقین نہیں کیا جاسکتا۔
بغیر شعوری طور پر وہ خواب کو اڈل بدل کر بیان کرتے ہیں۔
یہ انہیں تکلیف دہ معلوم ہوتے ہیں ان کو بھول جاتے
دیتے ہیں۔

یا امراض دماغی بھی خوابوں کے متعلق تحقیق و ترقی میں
وہ سات راتوں کے خواب ریکارڈ کرتے ہیں جس شخص کے



نیقات مقصود ہے اس کو خواب ریکارڈ کرنے والی لیبرری
ہے۔ جب وہ بستر پر سونے کے لیے بیٹا ہے تو الیکٹرونک فیتے
یانی پر باندھ دیا جاتا ہے، جب وہ سو جاتا ہے تو ایک شخص
رے میں الیکٹرونائے فیلوگراف (Electroencephalography)
کے پاس بیٹھا ہوتا ہے ایک مشین ہے
ندوچے کے برابر اس مشین پر ڈھیلوں کی حرکت کا
تا ہے۔ جب یہ مشین سگن کرتی ہے کہ خواب شروع ہو گیا ہے

والدین کے لیے لڑکا یا لڑکی؟



یونانیوں کا خیال یہ تھا کہ لڑکا رحم کے بائیں جانب رہتا ہے اور لڑکی داہنی جانب۔ ہندو حضرات پیمانے زمانے سے یہ ملتے چلے آ رہے ہیں کہ باسی بیضہ لڑکی پیدا کرتا ہے اور تازہ بیضہ لڑکا۔ خوردبین کی مدد سے یہ بات واضح ہوئی کہ بیضہ بارور ہو کر جب جنین بنتا ہے تو اُس میں دونوں جنسوں کی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ اب یہ بات قطعاً آئینہ نہیں کی جاسکتی کہ کس قسم کا خلیہ بیضہ سے مل کر کس جنس کی نشوونما کا سبب بنے گا۔

قدیم زمانہ سے اس سوال کے متعلق بے شمار قیاسات لوگوں کے دماغوں میں جگ پاتے رہے ہیں۔ بچہ رحم کے نچلے حصہ میں ہے اس لیے وہ لڑکا؛ ماں میں تیزابیت یا حمونیت زیادہ پیدا ہو گئی ہے اس لیے غالب گمان یہ ہے کہ لڑکا پیدا ہوگا، لیکن طبعی نقطہ نظر سے یہ سب باتیں بالکل فضول ہیں۔ یہ بھی کہتے ہیں کہ بچہ کی جنس کا انحصار اس امر پر ہے کہ حمل مہینے کے کس حصہ میں قرار پایا۔ حقیقت یہ ہے کہ حمل صرف اس وقت قرار پاتا ہے جب ایک بیضہ موجود ہو اور یہ مہینے کے ایک محدود حصہ میں ہوتا ہے۔

اب یہ بات قریب قریب پایہ تحقیق کو پہنچ گئی ہے کہ بچہ کی جنس اسی وقت متعین ہو جاتی ہے جب حمل قرار پاتا ہے۔ ماں نہیں بلکہ باپ بچہ کی جنس متعین کرتا ہے۔ اس کے بعد کسی کے اختیار میں نہیں ہے کہ بچہ کی جنس بدل دے۔

حال ہی میں پیدا ہونے سے پہلے بچہ کی جنس کا پتہ لگانے کی بہت کوششیں کی گئی ہیں۔ امریکہ اور انگلستان کے طبی رسالوں میں ماں کے لعاب دہن کے متعلق مضامین شائع ہو چکے ہیں۔ کہتے ہیں، ماں کے لعاب دہن میں بعض ادموں کی موجودگی یا عدم موجودگی سے بچہ کی جنس معلوم کی جاسکتی ہے۔

آج کل اخباروں میں بہت زور شور سے خبریں شائع ہو رہی ہیں کہ ایران کی نئی ملکہ فرج دیبا حاملہ ہیں اور ان کا بچہ اکتوبر کے آخر یا نومبر کے شروع میں پیدا ہوگا۔ پیغمبر بھی شائع ہوئی ہے کہ یورپ سے کسی بڑے ماہر کو یہ معلوم کرنے کے لیے بلا لیا گیا ہے کہ بچہ لڑکا ہے یا لڑکی۔

یہ سوال جب سے دنیا شروع ہوئی ہے اسی وقت سے لوگوں کے ذہنوں میں پیدا ہوتا رہا ہے کہ کسی خاتون کے بطن سے لڑکا پیدا ہوگا یا لڑکی۔ سوال دل چسپ ضرور ہے مگر آج تک اس کا جواب نہیں مل سکا۔

شاہی خاندانوں میں جہاں ولی عہد کے پیدا ہونے کی تمنا ہوتی تھی یہ سوال بہت ہی اہم ہوتا تھا اور یہ بات قرین قیاس ہے کہ وہاں لڑکے کے بجائے لڑکی پیدا ہونے سے بڑی مایوسی ہوتی چاہیے تھی، لیکن یہ سوال محض شاہی خاندانوں تک محدود نہیں رہا بلکہ عوام میں بھی ہمیشہ اس کو کافی اہمیت حاصل رہی ہے۔ ہمارے ملک میں مایوسی تو لڑکی کا پیدا ہونا بڑی بڑی جہتی تھی جیسا جانا تھا، لیکن شاید اور خاندانوں میں بھی لڑکی کا پیدا ہونا کبھی اچھا نہیں سمجھا گیا اور اس کا اثر اکثر گھروں میں آج تک موجود ہے۔ اب یہ بات کون سمجھائے کہ اگر ہر گھر میں صرف لڑکے ہی لڑکے پیدا ہونے لگیں تو دنیا کی آبادی کچھ ہی عرصے میں ختم ہو جائے گی۔

صدیوں سے اس امر کی کوشش کی جا رہی ہے کہ جب بچہ ماں کے بطن میں ہوا اسی وقت یہ معلوم کیا جائے کہ وہ لڑکا ہے یا لڑکی۔ پڑانے زمانہ کے فلسفی اور دور حاضر کے سائنس دان قدرت کے اس ماز کو معلوم کرنے کی کوشش میں برابر لگے رہے ہیں، مگر اب تک اس کوشش کا کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہو سکا ہے۔ یہ دور سائنس کی ترقی کا دور ہے اور آئے دن حیرت انگیز انکادیں ظہور میں آرہی ہیں، لیکن سائنس ابھی تک بچہ کی جنس پہلے سے جتنے یا تبدیل کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکی ہے۔

اپنے بچے کو
پہچانے!



بچے بڑے حساس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔ جن گھروں میں ذہنی شکمہ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔ آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔ اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نونہال دیکھتے ہوئے بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



ہر موسم میں
یکساں طور پر مفید

نونہال

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
قبض، بد ہضمی، 'پھارہ'، دودھ ڈالنا، دست و پیشاب، دانت نکالنا، سبکرا اور خلی کا بڑھنا،
پینہ میں چوڑھٹا، منہ کا آنا اور بال ہٹنا، بچوں نے اور بڑے، پیاس کی شدت۔
(مقررہ خوراک کے گناہی ہیں، مگر یہی دی جا سکتی ہے)

بہرورد دواخانہ (دو قلعہ) پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - بلاک

فلٹے میں بلیم کے ایک ماہر امراض نسوانی نے اعلان کیا کہ
پیش سے پہلے بچہ کی جنس معلوم کرنے کا ایک نیا طریقہ ایجاد کیا ہے
اسے کہیں پانچ مہینے کی حاملہ عورت کے رحم سے سوئی کے ذریعہ
بزد نکالتا ہوں اور اس میں چند کیمیائی اجزاء شامل کرتا ہوں اس
مبدل جاتا ہے۔ اگر کرب کا رنگ نیلا ہو جائے تو لڑکا پیدا ہوگا
سرخ ہو جائے تو لڑکی ہوگی۔ دوسرے تحقیق کرنے والوں نے
بچہ کو آزما لیا ہے اور اکثر حالتوں میں پیشین گوئی صحیح ثابت ہوتی ہے
ایک کا عام استعمال مناسب نہیں معلوم ہوتا کیوں کہ اس سے
بچوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

ما کے باوجود تقدیر کے اسرار بدستور محفوظ ہیں۔ فرض کرو اگر ہم
پیش سے پہلے یہ معلوم کرنے میں کامیاب بھی ہو جائیں کہ بچہ کی
تب بھی ہم کوئی خاص فائدہ حاصل نہیں کر سکتے، بہم کی طرح
بدل نہیں سکتے۔ نہ ہم اس امر پر قدرت رکھتے ہیں کہ بچہ کی
تین کر لیں یعنی چاہے لڑکا پیدا کریں چاہے لڑکی۔

اے کے ڈاکٹر حسین ریزمان نے پیدائش سے پہلے بچہ کی جنس معلوم
اور طریقہ لگا لایا ہے۔ وہ حاملہ عورت کا پیشاب خرگوش کے ایک
بیس پکچاری سے داخل کرتے ہیں۔ بیس فرانسسکو کے دو ڈاکٹر
رائٹر ورڈ شوگر مین نے اس طریقہ کو استعمال کر کے دس امتحانات
یاں ہے کہ پانچ امتحانات میں اس پیشاب سے خرگوش کے
اگر خون جم گیا اس سے یہ معلوم ہوا کہ لڑکی پیدا ہوگی، لیکن
نے غددوں پر کوئی اثر نہیں کیا تو لڑکا پیدا ہوگا۔ اس طریقے سے
ڈاکٹروں نے جو امتحانات کیے ان میں ۹۴ فی صدی ان کی
صحیح نکل۔

لٹریریزمان نے لعاب دہن کے امتحانات کو بھی بہت ترقی دے لی
۱۹۵۵ء سے ۱۹۵۷ء کے آخر تک فرانس میں ایک لاکھ بیس ہزار ٹیسٹ
۹۰ فی صدی پیشین گوئیاں صحیح نکلیں۔

لٹریریزمان کا بیان ہے کہ حمل کی ایک خاص مدت میں، اگر جنین
نا خارج ہوتے ہیں ان کے ساتھ ایک خاص جوہر نکلتا ہے جس
وجہ سے لڑکا پیدا ہوگا۔ اگر جوہر نہ نکلے تو لڑکی پیدا ہوگی۔

عنقوانِ شباب کے مخصوص معالج

حامد اللہ افسر



ان قلمی مرکزوں میں عنقوانِ شباب کی مخصوص بیماریاں حسب
ذیل قرار دی گئی ہیں۔
جلدی بیماریاں
حال ہی میں نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد کا معائنہ کیا گیا تھا۔ اس



تعداد میں سے ایک تہائی نوجوان بدترین قسم کے مہاسوں میں مبتلا تھے
اور ان میں سے بعض کا پورا چہرہ مہاسوں سے لدا ہوا تھا۔ اس عمر میں
جلدی خرابیاں زیادہ تر جنسی احساس کے پیدا ہونے سے متعلق ہوتی ہیں۔

ایام کی خرابی

تکلیف دہ اور بے قاعدہ اور غیر موقت ایام کی شکایت ۳۵ فی صد کا
بالغ لڑکیوں کو ہوتی ہے۔ افراط سے خون جاری ہونے کی شکایت بھی اس
عمر میں پیدا ہو جاتی ہے مگر کم لڑکیوں کو۔ عنقوانِ شباب میں ان شکایتوں
کا سبب اور ان کا علاج بعد کی عمر سے مختلف ہوتا ہے۔

الرجی

تپ کا ہی اور دمہ وغیرہ اس عمر میں پہلی دفعہ رونما ہوتے ہیں۔ ریگڈ
سے معلوم ہوتا ہے کہ بارہ برس کی عمر سے شروع ہو کر یہ الرجیاں بہت زور و شور
سے پھیلی ہیں۔

امریکا ان تعلیم کے اکثر ملکوں کی طبی دنیا میں "ماہرینِ خصوصی" کا زور
انتہا زیادہ ہو گیا ہے کہ عام معالجہ کی اب وہاں کوئی وقعت باقی نہیں رہی جو
بچوں کے ڈاکٹر بڑھوں کے ڈاکٹر، عورتوں کے ڈاکٹر سب الگ الگ ہیں لیکن
اب تک لوجرانوں کے ڈاکٹر علیحدہ نہیں تھے۔ اب امریکہ میں ماہرین کی ایک
نئی قسم رونما ہوتی ہے۔ "اپنی یا ٹرسٹ" (ephebistatice)
یہ لفظ ایک یونانی لفظ سے بنایا ہے۔ یونان میں جب بچہ کی اتنی عمر ہو جاتی تھی کہ
اُسے فوج میں بھرتی کیا جاسکے تو اُسے "اپنی یوس" (ephebos)
کہتے تھے۔

عنقوانِ شباب غیر معمولی نشوونما اور پچیدہ جسمانی تبدیلیوں کا زمانہ ہوتا
ہے۔ یہ عمر کا وہ دور ہوتا ہے جب نئے جسمانی فرائض مستقل بنیادوں پر قائم ہونے
شروع ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس دور میں جسم پر پختہ مطالبات ہوتے ہیں
اتنے زندگی کے اور کسی دور میں نہیں ہوتے یہی وجہ ہے کہ اکثر ڈاکٹروں کی رائے
یہ ہے کہ عنقوانِ شباب میں شخص کے لیے ضروری ہے کہ سال میں دو بار جسمانی
معائنہ کرائے۔ عنقوانِ شباب سے یہاں مراد ۱۲ برس کی عمر سے ۱۸ برس تک کی عمر
نوجوانوں کا باقاعدہ معائنہ، ان کی بیماریوں اور خصوصیتوں کا مطالعہ،
ان کی ضرورتوں اور ان کے مسائل کی تحقیق جیسی ہونی چاہیے تھی اب تک
نہیں ہو سکی۔ امریکہ کے فوجی طبی جنرل کے ایک مضمون میں ہے کہ "کسی عمر کے
لوگوں کی طرف سے اتنی بے توجہی نہیں برتی گئی جتنی نوجوانوں کی طرف سے
برتی گئی ہے۔

اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے "ماہرینِ امراضِ نوجوانان" کی ایک
جماعت امریکہ میں حال ہی میں پیدا ہوئی ہے اور پہلی مرتبہ بوسٹن، نیویارک،
فیلڈلفیا، ڈیٹروئٹ، فرانسکو میں قلمی مرکز قائم کیے گئے جہاں ڈاکٹر عنقوانِ
شباب اور اس کے مسائل کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

ہریت

اگر اس عرصہ تیزی سے نشوونما پاتے ہوئے دھانچے کا ساتھ
تہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، گھٹنوں کے جوڑ، موٹھرا
کا درد، عفتوان شباب کی عام شکایتیں ہیں اور ان کا
ساتھ علاج کرنے کی ضرورت ہے تاکہ مستقل نقصان نہ



دق

عفتوان شباب میں دق کے حملے عمر کے اور جتنوں کی بہ نسبت بہت
زیادہ ہوتے ہیں۔

سائیکوسومیٹک عارضے

تھکان، کمزور درد، سرکارد، ہیٹ کا درد، اضطراب، اختلاج، اکثر
عفتوان شباب کے جذباتی مسئلوں سے تعلق ہوتی ہیں۔

ناقص بنیائی - ناقص سماعت

جوں جوں تعلیم میں ترقی ہوتی جاتی ہے اور زور دیا یا لڑکی اپنی جائز
میں پہنچا ہے تو یہ تقاضے جو اب سے پہلے زیادہ نمایاں نہیں تھے زور شور سے
نمودار ہونے لگتے ہیں۔

جنسی مطابقت کے مسائل

عمر کے اس دور میں دائیں منہاد مشورہ اور مفاہمت آئندہ عمر کی
پریشانیوں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

پہلی چیرھان مرکزوں میں کی جاتی ہے وہ مریض سے (اس کے والدین
سے نہیں) گفتگو ہے۔ یہ گفتگو زیادہ تر اس کی بیماری یا بیماری کی علامتوں کے
تعلق نہیں ہوتی بلکہ اس کے اسکول کے تعلق، اس کے تفریحی مشغلوں کے
تعلق، اس کی دل چسپیوں، اس کی انگلیوں اور حوصلوں، اس کی
ٹالامیوں اور حوصلوں، اپنے ماں باپ اور احباب کے تعلق اس کے احساسات
کے سلسلہ میں بات چیت ہوتی ہے۔ مریض اور اس کے معالج کے درمیان
بیش اور شور ہے ہوتے ہیں اور پھر معائنوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس
کے بعد مریض کو سب باتیں بتادی جاتی ہیں اور یہ سمجھا دیا جاتا ہے کہ اگر اس
نے تعاون کیا تو تکلیف ہلکی پڑ جائے گی اور علاج آسان ہوگا۔

مریض کی تکلیف ممکن ہے اب بھی کم نہ رہی ہو اور پورے طور پر

درتناؤ کی شدت

کا بہت زیادہ دباؤ یا کھینچاؤ اور درتناؤ کی شدت عفتوان شباب
کا ہے۔

کا زیادہ فراہم ہو جاتا عفتوان شباب میں عام ہے۔ پیچیدہ
بے درجہ کے تعلق مزید گھٹیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

نفس کی خرابیاں

رابیوں کا تعلق جنسی بلوغ کے دور میں نندوں پر غیر معمولی
کا ہے۔

ن

ان شباب میں پہلی مرتبہ درم قوتوں یا آماس رددہ کی ملاش
کا ہے۔

یا مریگی کے دورے پہلی مرتبہ عمر کے اسی حصہ میں شروع ہوتے ہیں۔

س

دان شباب کی مخصوص ضرورتوں کے مطابق زیادہ بیٹس کو قابو
دوری ہے۔

تقاضے جیسے ریشہ کی خمیدگی

ردنا سے مربوط ہونے کی وجہ سے یہ حالت اکثر زنجست یا طر
بی سے پیدا ہوتی ہے۔ لیا لڑکا جو چھوٹے قد کا معلوم ہونے
م قطع سے چلتا ہے، یا ایک نوجوان لڑکی اپنے سینے کو چھپانے
کو جھک کر چلتی ہے، یا کوئی نوجوان اپنے اوپر کتابیں لاد کر

مرض سے نہات نہی ہو مگر بعض اپنی حالت کو ابھی طرح سمجھتا ہے اور اس کے لیے وہ قابل قبول بن جاتی ہے اور جو باندیاں اس پرمانہ کی جاتی ہیں ان کو مغفل اور حقیقت حال کے مطابق سمجھتا ہے اور چون کہ معالج ہمدرد ہوتا ہے اور اس میں دل چسپی لیتا ہے اس لیے بعض خود بھی اپنی صحت بحال ہونے میں بہت مدد کرتا ہے۔

ایک ماہر امراض نوجوانان کا بیان ہے کہ مغفوں شباب میں بڑا کا یا لڑکی صرف اپنی ذات سے اپنی لشونما سے اور اپنی شکل و صورت اور وضع قطع سے بہت زیادہ سروکار رکھتی ہے اور اسے یہ توقع ہوتی ہے کہ اس کا معالج بھی ان سب چیزوں کا اتنا ہی خیال رکھے گا۔ اس مگر آدمی کسی قسم کے اشارے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ نہ وہ اذیت برداشت کر سکتا ہے۔ وہ شدید جذباتی تصادم میں مبتلا ہوتا ہے اور اسے تناقض اور عدم تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ وہ اپنے والدین کے اصرار سے آزاد اور خود مختار رہنا چاہتا ہے مگر ڈنکا وہ جسی تجربات کرنا چاہتا ہے مگر نہیں جانتا کہ کیوں کر یہ تجربات کرے۔ وہ مکمل جوان بننے کا خواہش مند ہوتا ہے مگر ذمہ داری سے گھبراتا ہے۔

عنفوان شباب میں سرکا درد، بے مضمی، کمزور دیا ایام کی تعلیمیں اور بعض دفعہ دل کی دھڑکن یا عارضی طور پر بڑھا ہوا خون کا دباؤ یہ سب چیزیں نوعمری کے مخصوص مسائل کا عکس ہو سکتی ہیں۔ یہی ہو سکتا ہے کہ وہ وہ بہت لمبا ہو یا بہت پستہ قد ہو، یا اپنے اسکول کے کام سے پریشان ہو یا صحت اشترا میں مبتلا ہو یا گھر کے جھگڑوں سے کبیدہ خاطر ہو یا مکمل جوان بن جانے کی ذمہ داریوں سے خوف زدہ ہو۔

ایک ڈاکٹر نے بن کا تعلق امریکہ کے عنوان شباب کے ایک تعلیمی مرکز سے بیان کیا کہ ایک لڑکا تھا جان الیٹ اس کی عمر تقریباً پندرہ سال تھی۔ خیال یہ تھا کہ وہ کسی دل کی بیماری میں مبتلا ہے۔ معاند کے بعد معلوم ہوا کہ واقعی اس کا دل بہت تیزی سے دھڑکتا ہے لیکن امتحانات سے کوئی اس کا خاص سبب نہیں ملا۔ آخر بڑی دیر تک بے تکلف اور ہمدردانہ گفتگو سے جان کے دل کی اس کیفیت کا اصل سبب معلوم ہوا۔

اس رازدارانہ بات چیت میں جان نے اپنے اسکول کا ذکر کیا اور اپنی صمیمین اور نوجوان استانی کا حال سنایا، وہ جنس اور اپنی استانی اور دوسری لڑکیوں کے متعلق سب کچھ کہہ گیا اور اسے خبر تک نہیں ہوئی کہ

میں کیا کہہ رہا ہوں۔ جان کے دل کی غیر معمولی دھڑکن کا سبب جس سے کسی سنگین عارضے کا شبہ ہو رہا تھا۔ اس کی تشویش، اس کا انتشار اور اس کا جرم تھا۔ جب اُسے معلوم ہوا کہ وہ آزادی کے ساتھ کسی ایسے شخص سے اپنے دل کا حال کہہ سکتا ہے جو اسے سن کر ہریم نہیں ہوگا اور نہ اُسے تعجب ہوگا۔ نہ وہ اس کا مذاق اڑائے گا اور نہ نکتہ چینی کرے گا اور جو خلوص کے ساتھ اس میں دل چسپی لیتا ہے تو اس کے دل کی دھڑکن معمول پر آگئی۔

ایک دوسرے ڈاکٹر نے بیان کیا کہ "ان نوعمریوں کی نشوونما کا عمل جاری ہے۔ ان کا اندازہ ان کی سیرت، ان کے جسموں کی ساخت ابھی بھر پور جوانی کے سانچے میں جمی ہوئی ہے اور ہم جوانوں کے معیار پر ان کی جانچ اور ان کا علاج نہیں کر سکتے۔"

فرض کرو کہ کوئی چودہ سال لڑکی عنفوان شباب کے سیناں میں آتی ہے اور اسے ایام کے بے قاعدہ اور غلط معمول ہونے کی شکایت ہے اور بہت کثرت سے خون آ رہا ہے تو وہاں کا معالج ان علامتوں پر اسی انداز سے غور نہیں کرے گا جس انداز سے اس کی ماں کی کہ انہیں علامتوں پر غور کرتا یا کسی اور جوان العمر عورت کی انہیں علامتوں پر غور کرتا بلکہ جن اسباب کی بنا پر ایک نوعمر لڑکی میں جس کا جسم نامم ماہواری کا جاری ہونا سیکھ رہا ہے یہ علامتیں پیدا ہو سکتی ہیں ان پر غور کرے گا۔

یا فرض کرو ایک بارہ تیرہ سال کی لڑکی اپنے ماں باپ کے ساتھ عنفوان شباب کے اسپتال میں آتی ہے اور اس کے ماں باپ بہت مضطرب اور پریشان ہیں کیوں کہ اُس کے سینے کے ایک طرف ایک بڑی سی رسولی پیدا ہو گئی ہے۔ عنفوان شباب کا معالج فوراً سمجھ لے گا کہ اس عمر کی لڑکی میں پستان کا نمو اکثر اوقات بہت ہی تاہوار ہوتا ہے اور اس کے قدرتی اُبھار کے ڈھنگ کے متعلق کوئی پیشین گوئی نہیں کی جاسکتی۔

سب سے بڑی پریشانی نوعمریوں کو اپنے قد وغیرہ کے متعلق ہوتی ہے۔ کسی کو یہ فکر ہے کہ وہ پستہ قد ہے۔ کوئی اس لیے پریشان ہے کہ اس کا قد بہت لمبا ہے، کوئی بہت موٹا ہے، کوئی بہت ڈبلا ہے۔ کسی کے داڑھی نہیں نکلتی، کسی کی نشوونما مسرود ہے جب کہ اس کے اور ساتھی

رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت اپنے نئے دور میں بدلی ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین، افسانوں اور معلومات کے ساتھ رنگین و اعلاطباع پر شائع ہورہا ہے۔ ان نئی دل چسپیوں کے بعد اگر کسی ماہ — آپ نے ہمدرد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہاتھ سے کھویا۔ ہمدرد صحت پابندی سے پڑھنے کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھاتیے اور — آٹھ پلے — کے بجائے صرف — چھ پلے — میں دو سال کے لیے ممبر بنیے — یا ایک سال کے لیے خود اور ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز دوست کو خریدار بنائیے۔

ہمدرد صحت

کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔
رسالے کے آخر میں لگا ہوا کارڈ کام میں لائیے۔
(ادارہ)

نیت کا معلوم ہوتے ہیں۔ عنفوانِ شباب کے نئے ماہِ نشوونما کے مسائل میں گہری دل چسپی لیتے ہیں اور نوجوانوں کی جانفشانی کی زندگی بسر کرنے کی عادتوں کے متعلق چرچے رہتے ہیں، وہ بچوں کی طرح ہر چار طرف اچھلتے کودتے نہیں پھرتے، نہ وہ نون کی طرح بیٹھ کر کام کر سکتے ہیں، انھیں محنت طلب کاموں نامے اور انھیں ہر میدان میں فتح پانے کی دھن ہوتی ہے۔ حالت پر نہیں پہنچے ہیں کہ اطمینان سے کام کریں اور ہر کام برتیں۔ ایک نوعمر اپنے معالج سے یہ معلوم کرنا چاہتا ہے کہ اس مضبوط ہے کہ نہیں کہ وہ ایک میل کی دوڑ میں حصہ لے سکے۔ چھپڑے اس قابل ہیں کہ وہ قصبہ کر سکے اور عنفوانِ شباب کے لیے اس قسم کے سوالات کا جواب دینا آسان نہیں ہے۔ اس اور جذباتی نوعمر کو جو نوعمری کی ٹی بی، یا دل کے مرض، یا بیٹس یا شدید تناؤ اور کھپناؤ، یا مرگی کے حملوں کا شکار پ دے۔

رک کے قریب قریب ہر بڑے تھرمین نوعمر کے لیے علیحدہ نم ہو گئے ہیں اور اکثر میڈیکل کالجوں میں اس عمر کے رٹو کیوں کے متعلق علیحدہ کورس مقرر ہو گیا ہے اور امریکن مل میں عنفوانِ شباب کے طبی مسائل پر بہت مفید مصامین لے گئے ہیں۔ اس جنرل کے ایک ایڈیٹر میں ہے "اب حساس پیدا ہو چلا ہے کہ نوعمر اپنے مخصوص مسائل رکھتے سے زیادہ توجہ کے مستحق ہیں، جتنی توجہ اب تک ان کی دل رہی ہے۔ جو معالج کسی نوعمر کو اس امر کا یقین دلا سکتا ہے کہ مسائل میں دل چسپی لیتا ہے (چاہے وہ مسائل بالی نقطہ ہی فضول کیوں نہ ہوں) تو وہ صرف ایک مریض کی مدد بلکہ وہ ایک نوعمر کی ایک بڑے مشکل دور سے گزرے میں ہے اور اس کی ذہنی اور جسمانی حالت کو اس کی آئندہ مطابق بنانے میں اس کی اعانت کر رہا ہے۔

”رگسی آنکھیں“ نے ہمدردی کا افسانوی مقابلہ میں سراسر انعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانہ کے مصنف سری رام ایک آنکھ پرستی کے نوجوان اور ہیں اور خلقِ محمدؐ میں پنجاب کے سکھوں کے رنگِ مال میں لازم ہیں۔ آپ کی ادبی زندگی ابھی ابتدائی مراحل سے گزر رہی ہے۔



ورما کی رائے میں یہ سب مریض ”الرجی“ (Allergy) میں مبتلا تھے اور انھوں نے راکشش کی بیماری کی بھی پہلی تشخیص کی تھی۔ راکشش نے پچھلے چار برسوں میں سینکڑوں بچے کی فرنگی ادویہ استعمال کی تھیں لیکن کوئی بھی دوا اسے مستقل شفا نہ دے سکی۔ آج وہ تدریب کے عالم میں اپنی بیوی کی تصویر اور آرایشِ حسن کی چیزیں ایک ایک کر کے تلف کر دینا چاہتا تھا۔ اس کے دلغیر، یہ بات بھڑائی گئی تھی کہ الرجی ایک عجیب و غریب بیماری ہے جس کی بھی چیز کی زد میں سے پیدا ہو سکتی ہے۔ اسے بتایا گیا تھا کہ بیوی کے کتبی ہارچات کا کوئی رنگ، آرائشی اشیا کا کوئی جزو، اس کے فلو کا کوئی خاص پوز، بستے کے سرایت میں کسی پرندے کا بال یا پر، گھوڑے کی سواری، پھولوں کے بیج، ہوا میں اڑنے والے خش و غشاہک اور دوسری کئی چیزیں الرجی پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ مغربی ڈاکٹروں کی رائے میں جب تک یہ مریض دے لے کر کسی مریض کے لیے ایسی کوئی چیز فریضولی زد میں پیدا کرتی ہے، تب تک اس کا محنت یا بھونا شکل ہے۔ ان دوسروں کی وجہ سے آج وہ اپنی محبوب بیوی کی عزیز تصویر کو تھرا کو نظر سے گھور رہا تھا۔ ایک نایہ میں وہ ڈاکٹر ورا کی نشانی ہوئی داستانوں سے متعلق ہو کر اپنی خواب گاہ کو منتشر کر دینے پر آمادہ ہو جاتا اور پھر دوسرے نایہ میں اس کو بیوی کے جذبات کو مجروح نہ کرنے کا احساس ہوتا۔ اس کی مثال اس ترازو کی سی تھی جس کا ایک پلاؤ اور کبھی دوسرا پلاؤ خود بخود اوپر اٹھ جاتا ہے اس کے ذہن میں یہ پیکار شروع تھی کہ آخر وہ کیا کرے۔ گزشتہ چار برسوں میں اسے زکام کے علاج میں جن تیج تجربات کا سامنا ہوا تھا، وہ ایک متحرک فلم کی

رگسی آنکھیں، نکھی، باگ، کشادہ پستانی اور صبحِ ستاب۔ اڑ ملا کے حسن کے یہ تمام اوصاف اس کی تصویر سے پوری طرح ظاہر تھے سائیکس اس تعبیر کی دل کشی اور ادعا ذہنیت پر جانے کے لیے بار بار اس کے ناویسے بدلتا رہتا تھا۔ کبھی وہ اسے میز پر چھوڑ دیتا اور کبھی اسے مختلف حصوں میں بٹکا کر اپنے من کا رازہ دوق کا مظاہرہ کرنے کی کوشش کرتا اور ہر سب کچھ دکھا دے کے لیے دھتا۔ اڑ ملا سے اسے عجیب و غریب دلالت تھی۔ شبِ ہوس سے ہی اس نے اڑ ملا کے حُسن کی ستائشیں اور پرستش کو اپنا شعار بنا رکھا تھا۔ لیکن آج وہ اڑ ملا کے بارے میں ایک شدید ذہنی کشمکش میں مبتلا تھا۔ اڑ ملا کی دل آویز تصویر اسے ناگن کی طرح ڈس رہی تھی۔ وہ اس کی غزالی آنکھوں کو اپنے لیے محسوس خیال کرنے لگا تھا۔ دائمی تدریب کے زیر اثر وہ تصویر کو اپنی خواب گاہ سے اٹھا کر درگاہ میں پھینک دینا چاہتا تھا۔ کو لڑ کریم، فیس باؤڈر، اپ سٹک، عطرا اور دوسری چیزیں جنہیں وہ اڑ ملا کے حُسن کی آواز کے لیے بڑے چاند سے خرید کر لیا کرتا تھا۔ آج اس کی کوفت کا باعث بن رہی تھیں اور وہ انھیں پاش پاش کر دینا چاہتا تھا۔

”الرجی کو کوئی دوا اس وقت تک کارگر نہ ہوتی۔ جب تک اس کی خواب گاہ سے بیوی کا فلوٹا نہ زایل کیا گیا۔ کیمپل کی بیماری کا بنیادی سبب یہ تھا کہ اس کی بیوی آرایشِ حسن کے لیے ناموافق چیزیں استعمال کرتی تھی۔ لندن کی ایک عورت جب کبھی گلاب کو گھسیٹے سے دمکا اور وہ ہو جاتا۔ راکشش نے یورپ کے بعض مریضوں کی یہ حیرت انگیز داستانیں کل رات ڈاکٹر ورا سے سنی تھیں اور اس وقت سے وہ شدید ذہنی اضطراب سے پریشان تھا۔ ڈاکٹر

کے دل و دماغ سے تیزی سے گزر رہے تھے۔ ایلمنٹیجی کے کچھ ڈاکٹروں نے کہا تھا کہ الرجی ایک لاملاج مرض ہے۔ اس کے اصل سبب کا نامشکل ہے اور اگر سڑاغ مل بھی جائے تو یہ ضروری نہیں کہ اس کا ابل کے خلاف الرجی کا مرض ہو میں اٹھنے والے نمس و عا شاک سے پیدا استعمال ترک کرنا ناممکن ہے۔ ایک ڈاکٹر نے بھگتی کے عالم میں ہنسا کہ اسے یعنی الرجی بڑی مبہم سی تشخيص ہے۔ ڈاکٹر منڈہ کی رائے اس کو ہر روز زکام ہو جانے کی اصل وجہ یہ تھی کہ اس کی ناک میں ڈاکٹر مومہن کے نزدیک راکیش کی بیماری کا اصل سبب اس کے اخرا ئی تھی۔ ڈاکٹر چوڑہ نے اسے اپنے ہی خون کے ٹیکے لگوانے کا مشورہ کیا ڈاکٹر منڈہ اسے اپنے ناک سے نکلنے والے ریشہ کے انجکشن لگوانے یا کرتے تھے۔ ایک اور ڈاکٹر آرننگ استعمال کرنے کے حامی تھے کے سب سے بڑے مشیر ڈاکٹر اور کا خیال تھا کہ جب تک الرجی کی کا سڑاغ نہیں ملتا وہ صبح شام ان کی تجویز کردہ گولیاں استعمال مختلف نسخوں اور متضاد مشوروں سے راکیش بے حد پریشان تھا۔ ایش کی بیماری اب آتے روز کے زکام سے بڑھ کر جس دم وغیرہ اختیار کرنے لگی تھی۔ ڈاکٹر ورمائی کل رات کی داستا نوں سے سنے آخر کار اپنی خواب گاہ کو متشکر کرنے اور بیوی کی تصویر اور نیا کو ایک ایک کر کے گلی میں پھینکنا شروع کر دیا۔

زلزلے جب کہین میں کام کرتے کرتے تڑا خ تڑا خ کی آوازیں سنیں ی دوڑی اندر آئی اور راکیش کو اپنی حریز چیزیں یوں مجنونانہ انداز بھینکتے دیکھ کر حیران رہ گئی۔ اس نے راکیش کو کئی بار الرجی کے کو ترک کرنے کا مشورہ دیا تھا اور کہا تھا کہ وہ اپنی بیماری کو نزلہ سچ کر شروع کریں لیکن راکیش اس کی باتوں کو ہمیشہ انہی مٹنی کر دیتا۔

نے اس کے دماغ میں یہ بات بٹھادی تھی کہ دیسی دوائیں ایسی پیچیدہ و تطعائے کار ہیں اس لیے وہ آج تک دیسی علاج پر مائل نہ ہو سکا۔ طاج کے علاوہ اُڑلا کی طرف بھی اس کا رویہ جارعا نہ ہو گیا تھا۔ وہ رہا تھا۔ میں آتے روز کی بیماری سے بچنے کے لیے سب کچھ کر رہی تھی۔

میری اور یہ کریم پاؤڈر لونڈر تو کیا خود تمہیں بھی ترک کر دینے پڑہوں؟

آٹھ برس کی نہایت خوشگوار ازدواجی زندگی میں آج پہلی مرتبہ اُڑلا کو راکیش کے انتہائی فیض و غضب کا تجربہ ہوا تھا۔ اس کا بھی چا کر وہ پھوٹ پھوٹ کر روئے لگے لیکن راکیش کی مجنونانہ حرکات کو بیماری کی کوئی انتہائی شکل سمجھ کر اس نے اپنے جذبات پر قابو پایا اور راکیش کے ساتھ خود کوئی مباحثہ کرنے کی بجائے ڈاکٹر ورمائی کے مکان کی طرف بھاگی۔ وہ وفود غم میں تلخیص کی پرواہ کیے بغیر راہ راست ڈاکٹر ورمائی ڈائیننگ ٹیبل پر جا پہنچی۔

”ڈاکٹر صاحب۔ ڈاکٹر صاحب! جلدی کیجیے۔ ان کی حالت بہت خراب ہے۔“ کیوں کیا بات ہے؟“ ڈاکٹر ورمائی نے مصنومی استعجاب سے پوچھا، ”آج صبح سے ہلکی ہلکی باتیں کر رہے ہیں۔ آپ فوراً میرے ساتھ چلیں۔“ میں آج آدمی رات کو ایک مریض دیکھنے گیا تھا۔ اس وقت سے میں خود زکام میں مبتلا ہوں۔ آپ گھر آئیں نہیں۔ ابھی ذرا ٹھہر کر آنا ہوں۔“ اس مختصر سے مکالمہ کے بعد اُڑلا نے میز پر دزیدہ لگا ہوں سے دیکھا کہ ڈاکٹر صاحب زکام کے علاج کے لیے کوئی اینٹی بائیوٹک گولی کھا کر یا کچھ پینے کی بجائے اسپنول سے بنی ہوئی کوئی دسی چیز تناول فرما رہے ہیں۔ اُڑلا کے لیے یہ مشاہدہ بڑا حیرت ناک اور تعجب خیز تھا۔ کیوں کو ڈاکٹر ورمائی راکیش کے سامنے دیسی دواؤں کا ہمیشہ مذاق اڑایا کرتے تھے لیکن ان کے اپنے گھر میں کوئی دیسی نسخہ استعمال ہو رہا تھا۔ اس نے جی کر دیا کہ اور ڈاکٹر صاحب کو گھر لانے کی بجائے خود ان کی دکان پر پہنچے کا وعدہ کر کے دسے پاؤں واپس آگئی۔ اس اثنا میں راکیش کی غضب ناک بھی ختم ہو چکی تھی۔ اس کے جذبات آنسو بن کر بہ رہے تھے۔ جب اُڑلا گھر واپس آئی تو اس کے ہاتھوں میں اینٹی بائیوٹک گولیوں کی بجائے طب یونانی کا کوئی رسالہ موجود تھا۔ جس میں اعداد و شمار پیش کر کے بتایا گیا تھا کہ اینٹی بائیوٹک ادویہ کا استعمال نزلہ زکام جس دم اور درجیہ امراض کو بڑھ سے کاٹنے میں بالکل ناکام رہا ہے۔ ان دواؤں کے اثر کا دھند استعمال سے فائدہ کی بجائے نقصان کا احتمال ہے۔ اس رسالہ میں بتایا گیا تھا کہ ناک سے پانی آنے کو زکام اور حلق میں گرنے والے مادے کو نزلہ کہا جاتا ہے۔ اُردادہ غلیظ ہو چکا ہے اور جلنے کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کو احتیال پر لایا جائے اور پھر اس کا تنقید کر کے خارج کیا جائے۔ اس کی علامات کو عارضی طور پر دبانے

کی کوشش نہ کی جائے۔ بولہ آئندہ کان، حلق، دانت، معدہ، آنت، جراثیم اور کھسپوں وغیرہ پر گہرے مختلف مدد عمل پیدا کرتا ہے۔ جلد تک اس کے بنیادی اسباب کو دور نہ کیا جائے مستقل شفا حاصل نہیں ہوتی۔

یہ بھی بتایا گیا تھا کہ مناسب دواؤں کے استعمال کے علاوہ حفظ، تغذیہ، ضروری ہے مثلاً اچھی متوازن خوراک کا استعمال اور ورزش، تھیل، باہری اور باہمی غذاؤں سے پرہیز کرنا۔ زیادہ دھوپ یا سرد اور تند ہواؤں سے بچنا۔ تنگ و تاریک مکانات کی بجائے ہوادار مکانات میں رہنا اور زیادہ مباحث سے بچنا وغیرہ۔ اس طبی جریدہ میں بھی بتایا گیا تھا کہ مغربی وینی علاقے نے فن جراحی اور بعض امراض کے علاج میں اچھی کامیابیاں حاصل

کا اعتراف نہیں کیا اور امریکہ کے ڈاکٹر اکثر کہتے رہے ہیں۔

جسٹس الیش نے ان حقائق کو اُرمل کے اس مشاہدہ کی روشنی میں بڑھا کر ڈاکٹر اور ماخوذ کام کے علاج کے لیے انیٹی بائیوٹک گولیاں کھانے کی بجائے اسپنول وغیرہ سے بنی ہوئی دوا استعمال کر رہے تھے تو اس نے ایک بار پھر طراح ترخ کی آواز میں پیدا کی۔ لیکن اب راداریں زنگیں آنکھوں والی اُرمل کی تصویر یا آرائشی اشیاء کی نہیں تھیں، بلکہ انیٹی بائیوٹک گولیوں والی شیتوں کی تھیں، جنھیں وہ گلی میں پھینک کر زبردستی دوائیں استعمال کرنے کا حلفت اٹھا رہا تھا۔

صحت کی بحالی



بیماری سے اٹھنے کے بعد مکمل صحت مدد ہونی چاہئے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب مریض کو ایسی غذا دیتے ہیں جو اس کی توانائی کو تیزی سے بحال کر دے۔

سینکارا جس میں خاص خاص معدنی جوہر، چیدہ جڑی بوٹیاں اور بھرت جیاتین شامل ہیں، صحت اور طاقت کو تیزی سے بحال کرتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے نیا خون بنائے، ہاضمہ درست رہتا ہے، کھوک بڑھتی ہے اور بیماری سے نجات پانے کے لئے بدن میں مدافعت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ سینکارا ہر موسم میں، بڑوں اور بچوں دونوں کے لئے فائدہ مند ہے۔



سینکارا

صحت کی بحالی کے لئے بے مثل تھپک اور صحت قائم رکھنے کے لئے بھی



ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان کراچی ڈھاکہ لاہور



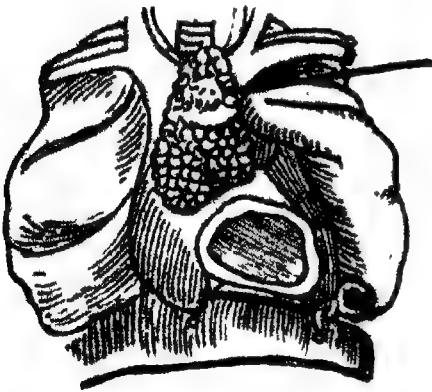
نزد درتی غدد (پیرا تھائرائڈ گلینڈز)



اگر سولی وغیرہ کی وجہ سے نزد درتی غددوں کا ہارمون (پیرا تھائرون) زیادہ پیدا ہونے لگے تو خون میں چونے کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے، اور ممکن ہو کہ یہ زیادہ چونا پھر دوسرے اعضا - مثلاً گردوں وغیرہ - میں جمع ہو کر ان کے فعل میں خرابی پیدا کر دے۔

جب خون کے اندر چونا زیادہ ہو جاتا ہے تو نزد درتی غدد کا ہارمون کم پیدا ہونے لگتا ہے۔ لیکن اگر خون میں چونا کم ہو تو نزد درتی ہارمون زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

شکل ۱۰۷ (تھائرس)



سینے کی ہڈی کے بالائی سرے کے پیچھے جنین میں غددہ توشہ

توشہ (غددہ الجینین) (تھائرس)

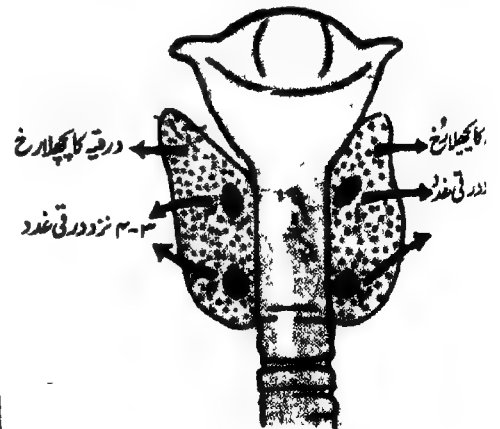
یہ گلی سینے کی ہڈی و غلظت (غص) کے بالائی سرے کے پیچھے ہوتی ہے جنین میں یہ بہت بڑی ہوتی ہے، اور دو برس کی عمر تک بڑھتی رہتی ہے۔ اس کے بعد تدریج کم ہو کر سبیلون کے قریب جذب ہو کر بالکل خائب ہو جاتی ہے۔

نزد درتی غدد (پیرا تھائرائڈ گلینڈز)

چار چھوٹے چھوٹے غدد گردن میں درتہ کے پچھلے حصے میں چپکے بستے ہیں۔ ان کی بناوٹ درتہ سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ ہر جانب دو غدد ہیں۔ ہمارے بدن میں چونے کے نمکیات اور فاسفورس کے استحالہ و مدد دیتے ہیں۔ چونا ہمارے جسم کے لیے بہت اہم چیز ہے۔ کیونکہ وہ یوں کی تعمیر میں کار آمد ہوتا ہے۔ عصبی نظام کی صیغہ کار کردگی کے لیے ناہی۔ اگر ہمارے خون میں چونے کی مقدار کم ہو جائے تو عصبی نظام خرابی پیدا ہو کر عضلات میں جھٹکے ہونے لگتے ہیں۔ چنانچہ جب مددوں کو نکال دیا جاتا ہے یا ان کے کام میں خرابی آ جاتی ہے تو اعضا بدن میں لرزش پیدا ہو کر جھٹکے ہونے لگتے ہیں (اس مرضی حالت کو T یا "ٹیکٹرز" کہتے ہیں۔ اس میں عضلات میں مسلسل تشنج ہوتا رہتا ہے)

شکل ۱۰۸

نزد درتی غدد درتہ کے پچھلے حصے سے چپکے ہوتے

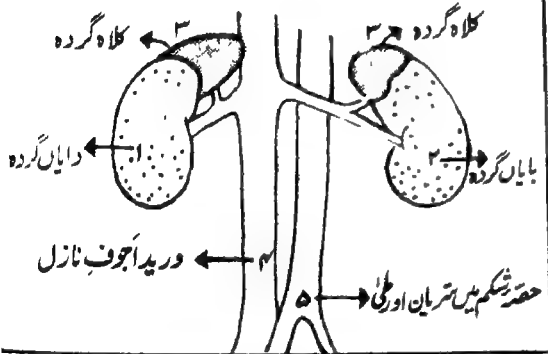


یا قشری حصہ ہوتا ہے۔

۱۔ اپنی حصہ "ایڈری نالین" ہارمون اور اس سے مشابہ دوسرے

مرکبات پیدا کرتا ہے۔ جانوروں میں اپنی حصے کو نکال دینے سے کوئی نمایاں اثر نہیں ہوتا کیونکہ جسم کے دوسرے اعضا ایڈری نالین پیدا کر لیتے ہیں۔ ہر حصے کا ایک ہارمون ایڈری نالین خون کے اندر داخل کیا جائے تو اس کے عضلات کے سکڑنے کی قوت بڑھ جاتی ہے، خون کی نالیوں کو سکڑ کر تنہا جاتی ہیں اور دل کی قوت انقباض بڑھ جاتی ہے۔ ایڈری نالین کے اثر سے جگر سے شکر بہو کر خون میں پہنچ جاتی ہے اور جسم میں توانائی پیدا کرنے میں کارآمد ہوتی ہے۔ دوسری ہارمون "نارایپینفرین" خون کے دباؤ کو نمایاں طور پر زیادہ کر دیتا ہے، قلب پر اثر نہیں کرتا ہے۔ مجموعی طور پر اپنی ہارمون جسم کو امکان خطرہ سے مدد دے گا۔ "آبادہ جنگ ہونے یا راہ ہزار اختیار کرنے" کی تحریک پہنچا دیتے ہیں۔ اس کو "ALARM REACTION" "ہوشیار باش" رد عمل کہتے ہیں۔ ان دونوں ہارمونوں کو پیدا کرنے میں غدہ نخامیہ کا کوئی حصہ نہیں ہوتا۔ بلکہ یہ نظام کے زیر اقتدار پیدا ہوتے ہیں۔

شکل ۷



۲۔ قشری حصہ زندگی قائم رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ

حصہ غدہ نخامیہ کے اس اگلے حصے کے زیر اقتدار ہوتا ہے جس سے نخامیہ کا ACTH ہارمون پیدا ہوتا ہے اگر ACTH موجود ہو تو قشری حصے میں کوئی ہارمون نہیں بنتے۔ قشری حصے کے ہارمون جسم کے تقریباً تمام قسم کے اعمال، سفاد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ شکر اور چربیوں کا استعمال اور بدن میں ان کا ذخیرہ جڑ

یہ بچے کے بدن کے تغذیہ میں مدد دیتی ہے، اور خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خون کے بنانے میں حصہ لیتی ہے اور بالخصوص خون کے سفید دانے پیدا کرتی ہے۔

طحال (تبی)، (اسپلین)

طحال ایک بے نالی ہڈی گھٹی ہے، جو پیٹ کے بائیں طرف نیچے کی پسلیوں کے نیچے رہتی ہے۔ حالت صحت میں یہ پسلیوں کے نیچے ہاتھ سے ٹوٹنے پر محسوس نہیں ہوتی، مگر بعض بیماریوں، بالخصوص پرانے طبعیاتی بخار اور ٹائفا میں بہت زیادہ بڑی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ بڑھ کر ناف اور پیڑونک جلی جاتی ہے۔ اور اس قدر خستہ ہو جاتی ہے کہ ماریا جوت لگنے سے بآسانی ٹوٹ جاتی ہے اور اس کے پھٹنے سے خون بہت زیادہ نکل کر جان کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ طحال کے افعال۔ طحال کا اہم نعل تولید خون ہے۔ اس میں خون کے سرخ دانے اور سفید دانے بنتے ہیں، نیز یہ خون کے پرانے اور ناکارہ سرخ دانوں کو ضائع کر دیتی ہے، اور یوریا سے یورکک ایسڈ کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ طحال میں ایک اندرونی رطوبت بھی پیدا ہوتی ہے، جو سلب کی رطوبت (ڈیگرمائینیلیٹن) کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ نیز خون کے دباؤ پر بھی کچھ اثر رکھتی ہے۔

طحال کا بعض بیماریوں میں بڑا ہونا ایک حفاظتی فعل ہے، جس سے اس میں خون کے بڑے سفید دانے (دلیو خلیے) بہت زیادہ پیدا ہونے لگتے ہیں اور یہ سفید دانے حملہ آور مرضی جراثیم کو کھا کر تباہ کر دیتے ہیں اور اس طرح ایک حفاظتی فعل ادا کرتے ہیں۔ معمولی حالات میں یہ سفید دانے صرف خون کے فرسودہ اور ناکارہ سرخ دانوں کو کھا کر تباہ کرتے رہتے ہیں۔

کلاہ گروہ (ایڈری نلز)

یہ دو چھوٹی گھٹیاں پیٹ کے اندر دونوں جانب گروہوں کے مالاہی سر سے ہر ایک ٹوپی کی طرح چبکی رہتی ہیں، اور تمام دروں افزائی گھٹیاں میں یہ قیام صحت اور بقائے حیات کے لیے سب سے زیادہ ضروری ہیں۔ اگر کسی جانور میں ان دونوں گھٹیوں کو نکال دیا جائے یا بیماری کی وجہ سے ان گھٹیوں کا فعل زما در ہو تو وہ ۳۴ گھنٹوں کے اندر مر جاتا ہے۔

کلاہ گروہ قشری طور پر اور اپنے فعل کے لحاظ سے ایک دوسری (دو) گونا گیت رکنے والی، گھٹی ہے۔ اس کا ایک مرکزی یا اپنی حصہ اور ایک بیرونی



استعمال کریں

”صافی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہو اور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہو جو لوگ ”صافی“ کا استعمال بطور حفظہ قائم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی - خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔



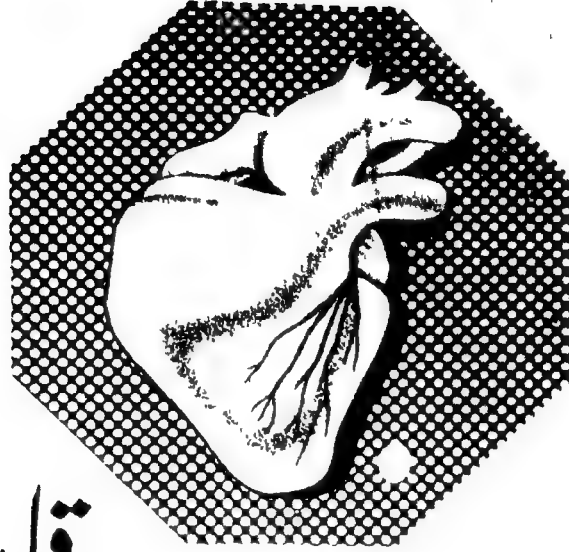
ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائنا

قشری ہارمونوں کے زیرِ اقتدار رہتا ہو۔ اسی طرح یہ ہارمون جسمانی حرارت کو برقرار رکھنے اور خون کا دباؤ قائم رکھنے میں بھی ایک حد تک مدد دیتے ہیں۔ اندرونی اور بیرونی ماحول کی مختلف جسمانی اور جذباتی تحریکات (مثلاً سردی یا گرمی یا بلند مقامات میں رہنے سے، امتحان میں بیٹھنے سے اور امراض وغیرہ) سے جسم و دماغ پر بار (STRESS) پڑتا ہو۔ اس بار کی برداشت کی قوت قشری ہارمون کی بدولت ہی حاصل ہوتی ہو۔ یہ ہارمون ان تحریکات کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں اور جسم کو صحیح سلامت اور زندہ رکھنے میں بڑا حصہ لیتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ ایسے مختلف ہارمون سے اولاً عصبی نظام میں پھیڑ پیدا ہو کر غددِ نخاع میں ACTH پیدا کرنے کی تحریک پہنچتی ہو۔ اس طرح پیدا شدہ ACTH کلاہ گردہ کی فعالیت کو تیز کر دیتی ہو، جس سے قشری ہارمون زیادہ پیدا ہونے لگتے ہیں اور یہ جسم کے مختلف حصوں میں کافی مقدار میں پہنچ کر قوتِ برداشت پیدا کر دیتے ہیں۔

اگر قشری حصہ بڑھ جائے یا اس میں کوئی رسولی وغیرہ پیدا ہو جائے اور قشری ہارمون بلوغ سے پہلے خون کے اندر زیادہ مقدار میں پہنچیں تو جسم میں غیر طبی طور پر آثارِ بلوغت نمایاں ہونے لگتے ہیں اور لڑکا یا لڑکی قبل از وقت چوٹا ہو جاتے ہیں۔ اگر سن بلوغ کے بعد قشری حصے میں رسولی وغیرہ ہو جائے (مثلاً کسی تیس سالہ عورت میں)، تو عورت کے جسم پر زیادہ بال پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس کی دماغی منہجیں بخل آتی ہیں، آواز مردوں کی طرح بھاری ہو جاتی ہے عضلات سخت اور مضبوط ہو جاتے ہیں اور مردانہ خصائل پیدا ہو جاتے ہیں جو ہر کلاہ گردہ نہ صرف جسمانی نشوونما اور بلوغت پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ دماغ کی بالیدگی پر بھی اثر رکھتا ہو۔ حاملہ میں قشری حصہ معمول سے ڈگنا بڑھ کر جنین کے دماغی نشوونما میں عہد ہو جاتا ہو۔ اگر حاملہ میں قشری حصہ نہ بڑھے تو بچہ جنین کے دماغ کی بالیدگی بھی ناقص رہ جاتی ہو۔

کلاہ گردہ کا ایک شاذ مرض ”ایڈیسنز ڈیزیز“ (ADDISON'S DISEASE)

(DISEASE) جو کلاہ گردہ کے افراز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہو حسبِ ذیل علامات رکھتا ہو: تری پذیرِ قلتِ الدم (خون کی کمی)، خون کے دباؤ میں کمی جسمانی اور دماغی لپستی، چہرے کی جلد پر کالے دھبے، جمہاتھوں اور جڑوں پر پگھل جاتے ہیں، مخاطی جھلیوں پر بھی سیاہ دھبے۔ اس میں جالوروں کے علاوہ کئی خلاصے کی پیکاریاں عرصہ دراز تک دینے سے کسی قدر آفاقہ ہوتا



قلب

ایک حیرت انگیز مشین

دل کا سکونا اور پھیلاؤ ایک فائدے میں حرکت کرنا اور رگوں میں خون پہنچانا عجیب کام ہے۔ جسمانی متن کا یہی برہہ انسان کو حیات دینا ہے۔ مرنے تک نہایت مسعدی مافاعہ کی اور تسلسل کے ساتھ ایسا دھن ادا کرتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اسی قلب میں ۳۰۰ بار حرکت میں آکر خون کو دھکیلتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی قلب ۰.۸۵ سکنڈ ہر اتساع (پھیلنے) کی قلب ۱.۱ سکنڈ اور دھڑکنوں کے درمیان آرام کا وقفہ ۰.۴ سکنڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھر کم چیز نہیں ہے۔ اس کا وزن متکل سے دس اونس ہوتا ہے لیکن جو کام اسے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قلب کے سادی جو چالیس برابر پونڈ وزن کو ایک گزے حالے میں صرف ہوتی ہے وہ جو مس گھنٹے میں ۲۵ برابر پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عمر، مدد قامت اور ذل ڈول پر سمصر ہیں۔ عمر حتی کم ہوگی اسی ہی پر مشتمل طے کی۔ ایک سٹ میں چڑیا کا دل آٹھ سو بار دھڑکتا ہے، جو بیا کا چھ سو بار، مرغوش کا ڈیڑھ سو بار، گھوڑے کا صرف چالیس بار۔ انسان کے وراثیہ بجے کی سٹ ۱۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۱۲۹، ۹۹ سال کی عمر میں ۸۰ اور بالغ ہونے پر ۷۲ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اسی طوائی حوالی مسائے کو ساٹھ رہ جاتی ہے۔

مشروب مشرق رشح افزا

تباہ کن درد

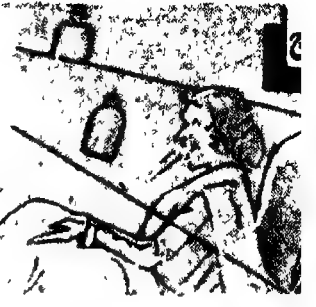
حرکات قلب کی منضبط کرتا ہے ہمزح اور مقوی قلب ہے



علاج باللون

(تیسری قسط)

حکیم محمد اقبال حسین



زخم وکٹ جانا۔ زخم کو نیلے پانی سے اچھی طرح دھویا جائے۔ نیلی شعائیں اس پر ڈالی جائیں اور نیلے پانی کی گدی رکھ کر پانی باندھ دی جائے۔ دھیلے پانی کی گدی سے مراد ہی کپڑے کی دو تین جہیں کر کے نیلے پانی میں جھگو کر گدی کے طور پر کسی زخم یا مقام درم وغیرہ پر رکھنا، سر کے بالوں کا اڑنا۔ بھا اور دوسری متعلقہ شکایات۔ سر کو نیلے یا ارغوانی پانی سے اچھی طرح دھویا جائے۔ پھر اس پر باری باری سے روزانہ نیلی اور ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ اس کے فوراً بعد نیلے پانی سے سر کو دوبارہ دھویا جائے۔ پھر سر کو اچھی طرح خشک کرنے کے بعد شاتکوں یا زیتون کا تیل اس میں انگلیوں کی مدد سے اچھی طرح جذب کیا جائے۔

سکتے۔ اگر سکتے ہو جانے کا اندیشہ ہو، تو ایسی صورت میں نیلی شعائیں سر پر ڈالیں سرخ شعائیں ٹانگوں پر ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں ہر کھانے کے بعد، زرد پانی کی ایک ایک خوراک دی جائے اور رات کو سوتے وقت نیلا پانی پلایا جائے۔ سکتے کا حملہ ہو جانے کے بعد، وہی علاج کیا جانے جو فالج کے تحت بتایا گیا جو۔

سرطان۔ مقام متاثرہ پر سرخ شعائیں ڈالی جائیں اور زرد پانی پلایا جائے۔ سنگ گردہ نشانہ۔ دن میں چار پانچ مرتبہ زرد پانی پلایا جائے۔ سنگ مرارہ۔ دن میں پانچ مرتبہ زرد پانی پلایا جائے اور متاثرہ حصہ شکم پر ایسی کے بڑیل کی مالش کی جائے۔

سوکھا۔ روزانہ کم سے کم ایک گھنٹے تک مسلسل ارغوانی شعائیں بچے کے جسم پر ڈالی جائیں اور ارغوانی پانی پلایا جائے۔ سوزش گلو۔ نیلے پانی سے غرغرہ کیا جائے۔ نیز اس پانی کو دن میں تین مرتبہ پلایا بھی جائے۔

کے نچلے حصہ پر سرخ شعائیں روزانہ پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں۔ تاثرہ حصہ پر نیلے پانی کی گدی رکھی جائے۔ اس سے جادو کی ذریعہ پر سکون ہوگا اور طبیعت کی اندامی کوششوں میں مددگار ہوگی۔

سے کو دن میں دو تین مرتبہ نیلے پانی سے دھویا جائے۔ تاثرہ اعلیٰ پر کچھ دیر تک مسلسل سرخ شعائیں ڈالی جائیں۔ تے۔ ہر ایک گھنٹہ بعد نیلے پانی کی ایک خوراک دی جائے۔ پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور نیلا پانی پلایا جائے۔ بعض اوقات حائیں زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں، اس لیے مناسب یہی ہو کہ ہر گھنٹے سے نیلی اور سرخ دونوں قسم کی شعائیں ڈالی جائیں۔

اپانی ہر پندرہ منٹ بعد پلایا جائے اور شکم پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں۔ جب درد کم ہو جائے، تو پھر زرد پانی دیا جائے۔ پر سرخ شادوں کو مرکز کر کے ڈالا جائے۔

کے دورے کے وقت نیلی یا سفیدی شعائیں سینے پر ڈالی جائیں اور یا ارغوانی پانی ہر پندرہ منٹ کے وقفہ سے پلایا جائے۔ بعدہ پر سرخ یا زرد شعائیں دن میں ایک یا دو مرتبہ روزانہ ڈالی جائیں ازیں سینے پر سرخ یا ارغوانی اسی کا تیل کم سے کم دن میں ایک مالش کیا جائے۔

مدید دیوانگی کی حالت میں مریض کو نیلے کرے میں رکھا جائے اور میں نیلی روشنی جلائی جائے۔

زرد پانی دن میں تین یا چار مرتبہ دیا جائے اور رات کو سوتے نیلے پانی کی ایک خوراک دی جائے۔

ام رسولی پر زرد شعائیں ہر روز پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں۔

قبل نیلے پانی کی ایک خوراک دے دی جائے۔ اور رات وقت بنفشی شعائیں سر پر ڈالی جائیں، حشرات بھر پڑتی رہیں قلت الدم۔ روزانہ دس تین مرتبہ بنفشی پانی پلایا جائے۔ کثرت احتلام۔ سبز شعائیں ریڑھ کی ہڈی اور کمر کے کچلے حصہ پر ڈالی کثر الطمث۔ زمانہ حیض کے قریب، رحم اور حسیۃ الرحم پر نیلی شعائیں اور نیلا پانی پلایا جائے۔

گوکھرو۔ (CORN) گوکھرو کو حیل کر اس پر سرخ شعائیں ڈالی جائیں گھٹیا۔ شدید صورتوں میں متاثر حصہ جسم پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں۔ صورت میں سرخ یا ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ سرخ اسی کی مالش کی جائے۔

لیکوریہ۔ اندام نہانی کو نیم گرم ارغوانی پانی سے روزانہ دو وقت سے جائے، لیکن التهاب و درم کی صورت میں پہلے کچھ عرصہ تک استعمال کیا جائے یا نیلا اور زرد باری باری سے استعمال کیا جائے۔ مایخیو و مرقاق۔ سر پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور مقام جگر پر رز شعائیں ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں مریض کو زرد یا سرخ کمر سے جائے۔ اور رات کے وقت سرخ یا زرد روشنی کمر سے مل جائے اور زرد پانی پلایا جائے۔

مشاپا۔ دن میں ایک مرتبہ سر پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور شکم پر رز شعائیں اور زرد یا سرخ پانی دن میں پانچ یا چھ مرتبہ دیا۔ نزلہ زکام۔ ہر دو گھنٹے کے وقفے سے نیلے پانی کی ایک ایک خوراک دی جائے۔

نفخ۔ نیلے پانی کی ایک خوراک سارے دن میں تین یا چار مرتبہ منوئیہ۔ سینے پر بنفشی شعائیں ڈالی جائیں اور بنفشی پانی ہر دو گھنٹے وقفے سے پلایا جائے اور کوئی دن میں پانچ سے چھ مرتبہ دیا۔ درم معدی۔ دن میں پانچ سے چھ مرتبہ ایک سے دو اونس کی میں نیلا پانی دیا جائے اور مقام تکلیف کی مالش سبز اسی کی جائے۔

درم زائدہ اعور۔ شدید حملہ کی صورت میں نیلی شعائیں شکم پر ڈالی۔ ہر دو گھنٹے بعد زرد پانی پلایا جائے۔ (باقی صفحہ ۴۱ پر)

سورنچی۔ مقام معدے پر ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ اگر معدے میں درد ہو، تو اس صورت میں ارغوانی شعاقوں کے بجائے نیلی شعائیں ڈالی جائیں یا نیلا پانی پلایا جائے۔

مصرعہ دمرگی۔ سر پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور نیلا اور زرد پانی باری باری سے پلایا جائے۔

ضعف باہ و نامردی۔ اعصاب تناسل پر پندرہ سے بیس منٹ تک سرخ اور نارنجی شعائیں بعد از ڈالی جائیں۔ اس کے بعد سرخ یا نارنجی اسی کے تیل کی عضو تناسل پر مالش کی جائے اور مالش کے بعد سرخ فلا لین کی پٹی باندھ دی جائے۔ یہی عمل دس سے بارہ بجتے تک مسلسل کیا جائے۔ ضعف گردہ۔ شدید صورتوں میں نیلی شعائیں کمر پر ڈالی جائیں اور اس کے بعد ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں نیلا پانی دن میں تین چار مرتبہ دیا جائے۔ اس کا خیال رہے لوکھانے کے بعد فوراً دیا جائے۔ بلکہ غذا کے ایک گھنٹے پہلے یا بعد میں پلایا جائے۔

حرق النساء۔ متاثرہ ٹانگ پر باری باری سے نیلی اور سبز شعائیں ڈالی جائیں اور دن میں تین مرتبہ زرد یا نیلا پلایا جائے۔

عسر الطمث روثواری و تکلیف سے حیض کا آنا، سرخ یا نارنجی شعائیں حسیۃ الرحم اور کمر پر پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں اور دن میں چار سے پانچ مرتبہ زرد اور سرخ پانی باری باری سے دیا جائے عصبی المزاجی (چڑچڑاہٹ)۔ پورے جسم کو نیلی اور بنفشی شعاقوں کا مسلسل ہٹنے میں دو تین دن تک دینا چاہیے۔

عصبی درد۔ متاثرہ جسم پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں۔ فیل پا۔ سر کو ہمو کر پورے جسم پر آگے اور پیچھے دونوں طرف سرخ شعائیں نصف سے ایک گھنٹے تک ڈالی جائیں۔

فالج۔ مقام متاثرہ زرد شعائیں ڈالی جائیں اور زرد پانی پلایا جائے۔ فلوں میں پانی اترنا۔ متاثرہ حصہ پر ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔

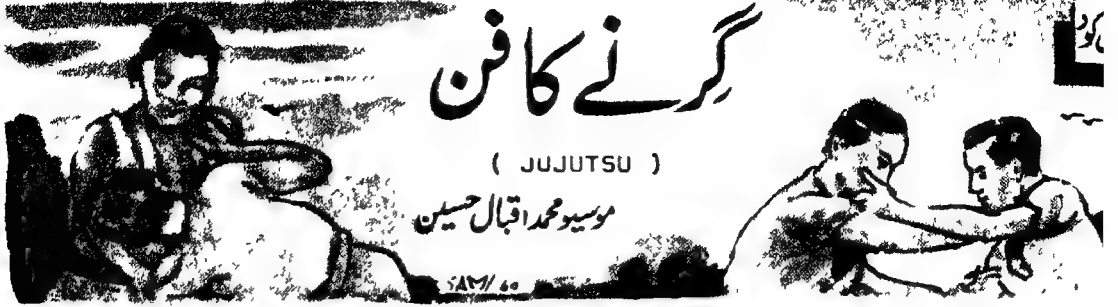
قبض۔ دائمی و مزمن قبض کی صورت میں ۵ تو دوسری ۲ اونس زرد پانی صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت پیا جائے اور حادث قبض کی صورت میں بھی زرد پانی سارے دن میں چار پانچ مرتبہ پیا جائے۔

قلت نوم ریند کم آنا، مریض کو نیلے کمر سے مل رکھا جائے۔ اور سونے سے ذرا

گرنے کا فن

(JUJUTSU)

موسیو محمد اقبال حسین



آپ اس کی مشق کیجیے چند ہی دن میں سیکھ جائیں گے۔

گرنے کی مشق کی ابتدا اس طرح کی جاسکتی ہے کہ پہلے آپ فرش پر اس طرح اکڑوں بیٹھ جائیں جس طرح کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ ٹھوڑی اندر کی طرف

شکل ۱



کیجیے۔ دونوں

ہاتھ سامنے کی

طرف لائیے

اس طرح کہ بازو

کھلے ہوئے ہوں

اور ان میں خم نہ

ہو۔ پاؤں کی اڑیا

اٹھی ہوئی ہوں

اور تقریباً ایسا آسن اور طریق نشست ہو، جیسا کہ ایک کشتی راں کا اس وقت ہوتا ہے جب کہ وہ چوڑوں کو پانی میں ڈبو کر زور لگا کر پیچھے کی جانب جھک جاتا

ہے۔ چنانچہ آپ بھی اسی طرح پیچھے کی جانب جھکیے اور جیسے ہی دونوں شانے

فرش سے چھونے کے قریب ہوں۔ آپ اپنے دونوں بازوؤں کو دونوں جانب

فرش پر مارے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کے بازو انھلیوں سے لے کر شانوں تک

شکل ۲



جسم کے

مقابلے میں

۴۵ درجہ

کے زاویہ

پر ہونے

چاہئیں۔

اس کے

پان میں فن جو جتسو (JUJUTSU) کی حیثیت تقریباً دی ہو جو

بڑھٹ کی۔ یہ فن آدمی کو دشمن سے لڑنے کے لیے اور پھاڑ کے لیے

زمانے میں توپ اور بندوق نہ تھی، برصغیر میں بھی بڑھٹ ہر سپاہی

تھا۔ جاپان میں تو توپ و تفنگ کے باوجود فوجیوں کے لیے اس

بھی لازمی ہے۔ اس کو لوں اور کالجوں میں بھی ایک خاص حد تک

دی جاتی ہے اور عام شہریوں میں بھی اس کے سیکھنے کا رواج ہے لیکن

ہاں بڑھٹ تقریباً ختم ہو گیا۔ اور اب نہ اس فن کا کوئی سکھانے

کا لوگوں میں سیکھنے کا شوق ہے۔ جاپان اور ہمارے ملک میں اس

ت بڑا فرق ہے۔ مغربی تہذیب کا اثر جاپان میں کچھ ہمارے ہاں

ہے۔ لیکن جاپان کا یہ فن نہ صرف یہ کہ آج بھی اسی طرح زندہ و باقی

رہا ہے اور امریکا میں بھی سکھایا جانے لگا ہے۔ امریکا میں اسے جوڈو

کے نام سے سکھایا جاتا ہے۔ اور ہمارے ہاں تو اب بڑھٹ کا شائد

نہ والا ہو۔

جتسو (JUJUTSU) کے اس مختصر سے تعارف کے بعد میں

اڑوں پچوں سے ناظرین ہمد صحت کو آگاہ کرانا چاہتا ہوں۔ سب

بہتاؤں گا کہ اس فن کا جاننے والا اگر گرتا ہو تو اس طرح گرتا ہے کہ اسے

قی۔ وہ گرنے کا طریقہ اور فن جانتا ہو۔ اگر آپ بھی گرنے کے فن

ہوں گے، اور آپ کو کوئی اچانک دھکا دے کر گرا دے گا، تو آپ

نہیں لگے گی۔ گرنے کے ایسے طریقے جن سے چوٹ نہ لگے، یوں تو متعدد

یہاں ان چند طریقوں کو بتاؤں گا جو کسی حد تک تحریر میں سکھاساؤ

تہ ہیں۔ دراصل یہ عملی کام ہے، کرنے سے آتا ہے، خالص نظری اور

یہ نہیں کہ ایک شخص محض پرہیز کر ہی سیکھے۔ بہر حال میرے لیے جس

ہوگا، میں تصاویر کے ذریعہ اسے سمجھانے کی کوشش کروں گا۔

اس سلسلے میں ایک بات خاص طور پر پیش نظر رہنی چاہیے
گرتے وقت آپ کے بازوؤں کا ہر حصہ ایک وقت زمین پر
لگ جائے گی۔ آپ جب بھی گریں گے، آپ کے ہاتھ پہلے بائیں
پر لگیں گے۔ یہ ایک طبعی سی بات ہے۔ جو جس نے اسی طبعی اورق
سے فائدہ اٹھایا ہے۔ یہاں آپ کو یہ بتایا گیا کہ ہاتھ آگے جاتے ہی
انھیں جانے دیجیے۔ پس زمین پر ان کے لگنے کے بجائے آپ
طرح ماریتے کہ پورا بازو زمین پر لگے۔ اس سے آپ کے ذمہ
لگے گی، بلکہ آپ کے اندر ایسا سپرنگ پیدا ہوگا کہ آپ کا جسم ذ
سے خود بہ خود اوپر اٹھ جائے گا۔
ایک ماہ تک اس کی مشق کیجیے۔ ۲۔ آئندہ ماہ بغیر چوڑ
دوسرے طریقے بتائے جائیں گے۔

دوبارہ پہلی سی پوزیشن میں آجائیے جیسا کہ شکل میں دکھائی گئی تھی۔
آپ اس کی مشق بار بار چند منٹ تک کرتے رہیں گے تو یہ بات
آپ پر واضح ہو جائے گی کہ بیٹھے وقت جیسے ہی آپ بازوؤں کو اندر لیں گے
آپ کے جسم کا تمام بوجھ اور وزن آپ کے بازوؤں پر رہے گا۔ چنانچہ آپ اگر
کھڑے ہونا چاہیں گے تو کانگوں کو سیدھا کر کے فوراً ہوسکتے ہیں۔ لیکن ابتدا میں
کھڑے ہونے کی کوشش نہ کیجیے گا۔ شروع میں تو پیچھے کی جانب جھک کر
دونوں بازوؤں سے فرش کو مارنے اور دوبارہ پھرتے سے بیٹھ جانے کی مشق
کی جائے۔ پھر رفتہ رفتہ تھوڑا تھوڑا پاؤں کو سیدھا بھی کرتے رہیں یہاں تک
کہ ایک آدمی دونوں کی مشق کے بعد اپنے کھڑے ہونے لگیں۔ مست سے بیٹھ کر پیچھے
گرنے پھر بیٹھ کر کھڑے ہونے کا یہ ایک ایسا چکر بندہ جائے گا کہ دیکھنے والوں
کو بڑھیں ایک حرکت معلوم ہوگی۔

آپ کے لیے دو ضروری کتابیں

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگو
ضرورت کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے، جو ایک اچ
کامیاب دوا خانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق
ہوں۔ قیمت: بارہ آنے
محصول ڈاک: آٹھ آنے

ہمدرد مطب

اس کتاب میں تقریباً ڈھائی سو امراض کا علاج مع
غذا، پرہیز اور ہدایات درج ہے۔ یہ دوا خانوں، مطبوں،
معالجوں اور گھروں کے لیے ایک نہایت کارآمد اور
ضروری کتاب ہے۔ ۲۰۸ صفحات۔
قیمت: ایک روپیہ۔ محصول ڈاک: ۹ آنے

دونوں کتابیں ایک ساتھ خریدنے والے حضرات کے لیے ۲۵ فی صد رعایت۔ ۲۵ فی صد رعایت سے دونوں کتابیں مع محصول
ڈاک کل ایک روپیہ پندرہ آنے میں آپ تک پہنچیں گی۔

ادارہ مطبوعات ہمدرد۔ ہمدرد ڈاک خانہ۔ کراچی



کہن سالی ہو فکروں کا زمانہ جوانی جنس و عشرت کا فسانہ
کہن سالی ہو یادِ حلقی ہوئی شام جوانی صبح کا پرکیف ہنگام
بڑھاپے میں زمستان جلوہ گر ہو جوانی گرم موسم کی سحر ہے
خزاں در دیدہ و در دل کہن سال بہاروں سے جواں ہر لمحہ چونچال

اٹھائیں آپ گر تھوڑی سی زحمت جوانی کی نہیں محدود مدت
وہ رہتی ہے جہاں اس کی طلب ہے وہ ماہ و سال میں محصور کب ہے

ہوا گر صاف بھی ہو اور کھلی بھی تو صحت مند ہو پھر زندگی بھی
ضروری ہے بہت، مسرور رہنا غم و رنج و الم سے دور رہنا
اگر ہو معتدل کسرت کی عادت تو حاصل ہو جوانی کی رفاقت

شاعر ہمدرد



پیارے بچوں کا پیارا ساتھی

ہمدردِ نونہال



ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ — بچوں کے لیے ابتداً دل چسپ — اتنا خوب صورت
اتنا مفید — اور — اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو!

عجیب عجیب کہانیاں

میٹھی میٹھی نظمیں

انعامی مقابلے

مرے دار لطیفے

۲
۳
۶
۸

اچھے اچھے مضمون

دل چسپ دل چسپ ڈرامے

نئی نئی معلومات

رنگین تصویریں

۱
۳
۵
۷

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدردِ نونہال پڑھتے ہیں، آپ بھی پڑھیے!

قیمت سالانہ ۲ روپے ۸ آنے

پتہ: دفتر ہمدردِ نونہال ہمدردِ ڈاکخانہ کراچی

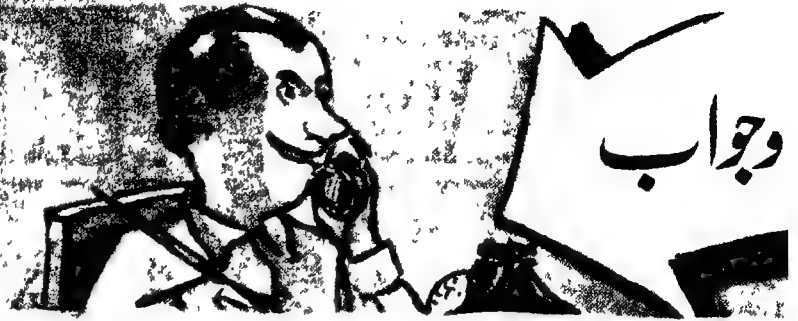
(نمونہ مفت مل سکتا ہے)



قیمت فی پرچہ

چھ آنے

وجواب



تیز ہوجانا ہو ضروری ہو۔

۲۔ سخت تیز دھوپ اور روشنی میں آنکھوں پر کچھ رنگ کا پتھر

لگا لینا مناسب ہوتا ہو۔

۳۔ رات کو آنکھوں میں کوئی اچھا سرد لگا لینا ایک اچھی عادت ہو۔

۴۔ اگر ممکن ہو تو کسی کھلے میدان میں کھڑے ہو کر کسی دور کی چیز پر نگاہ کریں۔

۵۔ سبزہ آنکھوں کے لیے بڑی اچھی چیز ہو۔

۶۔ اگر مطالعہ زیادہ کرنا ہو تو مناسب ہو کہ ہر ۱۰-۱۵ منٹ بعد کتاب

سے آنکھیں اٹھا کر کسی دور کی چیز کو ایک دو منٹ دیکھیں۔

۷۔ رات کو اگر مطالعہ ضروری ہو تو روشنی کافی ہونی چاہیے۔

۸۔ ایسی غذا کھا تیے جو آنکھوں کے لیے بھی فائدہ مند ہو۔ تازہ دودھ،

سبزیاں وغیرہ بالخصوص گاجر میں آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔

۹۔ دھوئیں سے آنکھوں کو بچا ہیے۔

۱۰۔ اپنی آنکھوں کو برائی کے دیکھنے سے روکیے!

چہرے پر دانے

سوال: میرے چہرے پر تین سال سے باریک باریک دانے نکلتے ہیں اور ان

میں سے کچھ موٹے بھی ہو جاتے ہیں۔ دونوں رخسار داغوں سے بھر گئے ہیں میں

نے چھ سات روز تک نیم گھوٹ کا استعمال کیا لیکن فائدہ نہیں ہوا (ایک غیر اکریم)



جواب: جوانی کے آغاز میں اکثر اس قسم کے دانے نکلا کرتے ہیں۔ بعض لوگوں

ن کی حفاظت پر روشنی ڈالیے۔ (معزز الدین جابر کراچی)



بڑی حرکت پر کھڑے ہو جائیے، اور دیکھیے کہ گزرتے ہوئے

بینکس چڑھی ہوئی ہیں، ہر چند کہ یہ تعداد خاصی بڑی ہوگی

روشنار نہیں ہیں، مہ معلوم کئے راہ چلنے والے ایسے ہوں گے

درخشاں ہوگی، مگر وہ اتنی آمدنی اور ذرائع نہیں رکھتے کہ

بینک لگا لیں۔ یہ حال تو ہر آنکھوں کی کمزوری (ضعف)

میں اور بھی امراض ہوتے ہیں۔ مہ معلوم کتنی آنکھیں روٹی

در کتنی آنکھوں میں جالا ہو گیا موتیا بند ہو گا۔ کہاں ہیں اتنی

لمحوں کا علاج کرائے اور کہاں ہو وہ خلوص اور جذبہ نجات

سے دل بھرتے اور آنکھ ڈھڈھا جائے!

سوال کیا۔ چارہ کار یہ ہو کہ آدمی اپنی آنکھوں کی طرف پوری

ہ اور ان کی حفاظت کر کے خود کو مصائب سے محفوظ رکھے۔

مٹھنے پانی کا غسل روزانہ دینا چاہیے۔ آپ خود غور کیجیے

ہیں یا غسل کرتے ہیں تو کیا آپ واقعی آنکھوں کو بھی دھو رہے

ہا کرتے تو اب شروع کر دیجیے۔ تازہ پانی سے آنکھیں دھوئے

ہ آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں، بلکہ ان میں دوران خون بھی

مٹا دیتے ہیں جب کسی چیز میں مٹا دینا تحلیل کا عمل ہوتا ہے تو گیس پیدا ہوتا ہے اور تھوڑی بہت گیس کا پیدا ہونا تو لازمی ہے لیکن صحت کی حالت سے زیادہ گیس پیدا ہونا یا گیس زیادہ بدبو دار یا زیادہ جلا ہوا یا خام ہونا مرض بڑا نشان کرتا ہے۔ آپ کے معدے میں تھوڑا سا معلوم ہوتی ہے۔ آپ کو چاہیے کہ کھانا کھانے کے بعد ۶ ماہ جو ارش کوئی دو دنوں وقت استعمال کر لیا کریں یہ شکایت انشاء اللہ جاتی رہے گی۔

ہارمون کسے کہتے ہیں ؟

سوال : ہارمون کسے کہتے ہیں۔ ان کا کیا فعل ہوتا ہے اور یہ کس کس نام سے مل سکتے ہیں۔ (سلیمان مرزا - لاہور)



جواب : ہمارے جسم میں بہت سی چھوٹی بڑی گلیٹیاں ہیں۔ جگر، گردے، ذہنی بھی گلیٹیاں ہی ہیں۔ لیکن یہ بہت بڑی بڑی گلیٹیاں ہیں جنہیں لوگ عام طور پر جانتے ہیں۔ دوسرے یہ ایسی گلیٹیاں ہیں جن کا خون کی رگوں کے ذریعہ جسم کے دوسرے حصوں سے بھی تعلق ہے۔ ہمارے جسم میں کچھ ایسی گلیٹیاں بھی ہیں جو بالکل بندیں لیکن اس کے باوجود ان میں سے رطوبت مٹرے ہوئے خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔ یہ گلیٹیاں جگہ جگہ اور تلی کی طرح بڑی ہینس ہوتیں اور بعض ان میں سے صرف مسور کے دانے کے برابر ہوتی ہیں۔ مسور کے دانے کے برابر ایک گلیٹیاں دماغ کے درمیان میں واقع ہے۔ یہ اگرچہ بہت چھوٹی ہے لیکن اس کے افعال انتہائی اہم ہیں۔ ان گلیٹیوں میں سے جو رطوبات مٹرے ہوئی ہیں ان میں باریک باریک اجسام ہوتے ہیں، جیسے خون میں سفید اور سرخ دانے ہوتے ہیں۔ یہی اجسام ہارمون کہلاتے ہیں اور انہیں کے ذریعہ جسم میں عجیب و غریب کام انجام پاتے ہیں۔ اگر آپ کو ہارمونوں کے افعال سے دل چسپی ہو تو منافع الاعضا (PHYSIOLOGY) پر کوئی کتاب بازار سے حاصل کر کے پڑھیے۔ اس کالم میں زیادہ تفصیل کی گنجائش نہیں ہے۔ اسکولوں کی نصاب کی کتابوں سے بھی آپ کو کافی واقفیت حاصل ہو سکتی ہے۔ ہارمونوں سے علاج ابھی ابتدائی منزل میں ہے۔ ہارمونوں اور یہ کسی

مرض میں اور بعض کے کم عام طبع میں بھی ان لوگوں کے زیادہ نکلا کرتے ہیں۔ یہ مرض کی جڑی ہے یا جن کا ہضم خراب ہے۔ لڑکیوں میں جنین کی خرابی بھی اس سے متعلق ہو سکتی ہے۔

خود کو زلزلوں کو کھل کر کے بہت باریک کریں اور کم اور ذرا سا رکھ کر کھانے پر لگا لیا کریں۔ اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو قحط خور کو دودھ میں پیس کر دے پر لگا لے جہاں سے دور ہو جاتے ہیں۔

دماغی طور پرسانی ایک نذر رات کو گرم پانی میں حل کر کے پی لیا کریں۔ یہ کی کو ٹیپس اگر آپ زیادہ دن استعمال کر لیتیں تو کیا عجب ہو کہ آپ کا مرض بہت جلد آگے نہ بڑھے کی ہو تو اس کا مناسب علاج کیجیے۔

حرارت غریزی

سوال : دماغ، حرارت غریزی سے کیا مطلب ہے۔ کیا یہ کم و بیش ہو سکتی ہے صحت غریزی کی کس طرح حفاظت کی جاسکتی ہے ؟

دب : معدے میں جہاں کی پیدا ہوتی ہے۔ اس کا تدارک کیا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد گرانی، دماغی قبض، بھوک اور پیاس کی کمی اور نفع کے وقت اس پر غور سے ہوجانے کی شکایت ہے۔ اس کا علاج بتائیے۔

داعی ز احمد۔ لائل پور



جواب : دماغ، حرارت غریزی سے مراد حرارت اسلیڈ ہے جو پیدائش کے وقت ہر جاندار کو قدرت کی طرف سے ملتی ہے یعنی بدن کی وہ حرارت جس سے قدرتی نظام کے تحت زندگی کی حرارت قائم رہتی ہے اور اس کے ختم ہوجانے کے بعد زندگی کی لوکھ جاتی ہے یعنی وہ قائم نہیں رہ سکتی۔

حرارت غریزی کو جلد بھی ختم کیا جاسکتا ہے اور دیر تک بھی قائم رکھا جاسکتا ہے۔ ایسی تدابیر جس سے یہ حرارت زیادہ صرف ہو زندگی کو کوتاہ نہ لڑتی ہے۔ حرارت غریزی میں اضافہ تو نہیں کیا جاسکتا لیکن اس کو غایت سے مزید خرچ کیا جاسکتا ہے تاکہ زیادہ دن تک چل سکے۔

دب : ہضم کی خرابی سے معدہ میں گیس پیدا ہوتی ہے جسے آپ



جواب: کراچی کی ہوا کے بارے میں یہ کہہ کر مطوب ہو۔ قدرتی طور پر مطوب مقامات پر ایسی چیزوں کی خواہش اور ضرورت ہوتی ہے جو اس مطوب کا توڑ کر سکیں۔ اور اس مطوب سے جسم میں جو ایک خاص قسم کی تسکین اور سستی آجاتی ہے اسے دور کر سکیں۔ ایسی چیزوں میں سے ایک چیز چائے ہے۔ اس مطوب کا توڑا کر دو دوسری طرف ایک قسم کی محرک چیز پیدا اور وقتی طور پر دوسرا خون کو تیز کر کے ذرا چستی پیدا کر دیتی ہے۔ اسی سستی اور دماغی حوصلہ کو فلاحی طور پر تیز کرنے کے لیے لوگ اسے بار بار پیتے ہیں۔ کچھ تو اصول کے پابند رہ کر وقت مقررہ پر پیتے ہیں، اور بہت سے ایسے ہیں کہ جب ذرا سستی آتی ہے تو انہوں نے ایک پیالی چائے پی ڈالی۔ میں ایسے لوگوں کو بھی جانتا ہوں کہ جو ۲۵-۲۰ کپ روز چائے کے پیتے ہیں، اور میں ایسے حضرات سے بھی واقف ہوں کہ جو چائے کے بغیر جاتیاں لینے لگتے ہیں اور گویا ان کے دماغ کی ساری قوتیں صرف چائے ہی سے جاگتی ہیں۔

جہاں تک مجھے معلوم ہو چاہے کا کوئی قابل ذکر طبی فائدہ نہیں ہے اور نقصان کے بارے میں یہ بڑی آسانی سے کہا جاسکتا ہے کہ سب سے بڑا نقصان یہ کہ پینے والا اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ کسی چیز کا عادی ہو جانا انسان کے بغیر بے کار ہو جانا ایک بڑی برائی ہے۔ ایسی برائی سے بچنا چاہیے۔ ہر چند کہ کراچی کی آج ہوا اب بدل چکی ہو، اور وہ نہیں کہہ سکتے کہ آزادی کے وقت تھی، ان دنوں شخص کی زبان پر تھا کہ چائے اور شراب کے بغیر کراچی میں نہیں رہا جاسکتا اس پر چارہ سنے۔ نہ معلوم کتنوں کو ناگہانی چائے اور شراب کی لت میں ڈال دیا اور بے کار کر کے ڈال دیا ہے۔ اس کے باوجود کہتے ہیں کہ جو شراب پی سکتے ہیں؟ کہتے ہیں جو چائے کا خرچ برداشت کر سکتے ہیں؟ بھلا شراب اور چائے سے وہ لوگ کیا لطف لیں گے جن کے پیٹ میں ایک وقت کی روٹی بمشکل پہنچتی ہے۔ اس کے باوجود وہ زندہ ہیں اور چائے کے بغیر نہیں جاتے۔

سے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئیں کیونکہ ت بہت تیز ہوتے ہیں اور اچھے ڈاکٹر بھی بعض اوقات پر استعمال کر کے مریضوں کو بہت نقصان پہنچاؤ

ج

بال عمر سے بہت پہلے سفید ہو گئے ہیں۔ بازاری سے میں خارش، نزلہ اور آنکھوں میں کھجلی ہو جاتی ماجر ب نسخہ تحریر فرمائیں جو کسی قسم کا نقصان نہ خریدار ہمدرد صحت



میں آپ کو کوئی ایسا مجرب نسخہ خصاب کا نہیں پر کر سکے۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے طے میں خاصی ترتی ہو گئی ہے اور بالوں کو جس قسم کا چٹا ہے یہ چیزیں شاید پاکستان میں دست یاب نہیں ہیں۔ دسلی میں فیشن کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ مجھے

یہ کہ انسان کو اپنے بالوں کو سیاہ کرنے کی کوشش نہیں کرنا چاہیے اور طرح طرح کی کلیفیں اٹھانے کی سفیدی ایک قدرتی عمل ہے اور یہ بہر حال ہو کر سے۔ ہاں اگر قبل از وقت بال سفید ہو رہے ہیں بال شاید دھوپ میں ننگے سر پھرنے سے ہو رہے ہیں۔ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ مگر جب ننگے سر پھرنے نیند میں کیا برائی ہے؟

میں کہ کراچی کی آب و ہوا کچھ اس قسم کی ہے کہ یہاں وہ نہیں ہوتا۔ ہمارے مہربانی اس بات کو واضح کریں



قدرتی طور پر اپنے متعلق سوچنے کا موقع کم ہو گیا۔ خود مرکزیت میں بھی کمی ہونے لگی۔ ملاقاتوں اور مجلسوں میں اپنے جوہر بھی کچھ کھٹنے لگے۔ خود اعتمادی پیدا ہوئی۔ تعلقات سے مزید تعلقات بڑھے اور ایک طرف اپنی فطری خوبیاں نمایاں ہوئیں تو دوسری طرف دوسروں کی کمزوریاں بھی سامنے آنے لگیں اور ایک متوازن طرز فکر پیدا ہو گیا۔ گفتگو میں بھی قطعی انداز پیدا ہو گیا۔ تبادلہ خیال میں اپنا نقطہ نظر پیش کرنے کی مشق ہو گئی۔ مزاحیہ جیلے کہہ کر مجلس کو محفوظ کرنے سے بہت فائدہ ہوا۔

ان تدابیر سے خود اعتمادی اور جرأت نے آہستہ آہستہ شرم و جبک کی جگہ لے لی۔

شرم اور جبک بھیجنے سے میری عادت تھی، حد سے بڑھی ہوئی تھی۔ اس کے اسباب کیا تھے؟ میں صحیح طور پر نہیں کہہ سکتا۔ شاید میری شرم و وجہ کے اخلاق میں شمار ہونے کی تعلیم یا والدین کی تربیت۔ سدا اسی طور پر شرم کو انسان کا زیور کہا جاتا ہے اور بے شرم کو کافر کہہ دیا جاتا ہے۔ مجھے میں کان میں پڑی ہوئی ان باتوں پر تھکا گیا، شاید میری شرمیلی عادت کا تجزیہ ماہرین نفسیات کر سکیں۔ ماس کی جڑ کا کھوج لگا سکیں۔ میں تو اتنا جانتا ہوں کہ جہاں چار ہی بیٹھے ہیں وہاں میرے لیے جانا محال تھا اور کچھ لوگ اگر دیکھ رہے ہوں تو جلنا مشکل۔ بڑے ہو کر مختلف مواقع پر اپنی اس عادت کی خرابی و نقصانات کو محسوس کیا اور بعض اوقات تو اپنے آپ پر بہت ہی تشدد آیا۔ بھلا ایسی بھی کیا شرم!

مطلوع کی عادت پڑی اور نفسیاتی مضامین اور کتابیں پڑھنا شروع کیں تو شرم کے بارے میں ذہن کچھ صاف ہوا۔ امید کی روشنی لھائی دی۔ شرم کی عادت کو ترک کرنے کی ضمان لی۔

خود مرکزیت، نفسیات کی ایک اصطلاح ہے، اس کا مطلب یہ خود اپنے بارے میں زیادہ سوچنا، غور کرنا۔ ظاہر ہے کہ جب میں لوگوں کے درمیان ہوتا اور اپنے آپ پر ہی توجہ مرکوز رکھتا، اپنی چال ڈھال، بنی وضع قطع، اپنی بول چال، اپنی حرکات سکنت، اپنی نشست و برخاست، اپنی ہر چیز پر تنقیدی نظر ڈالنا اور بولنے سے پہلے ہی مرعوب ہو جانا۔ میری شخصیت میں زور کیسے پیدا ہوتا۔ میں لوگوں سے ملتا بھی کم تھا۔ بد میں نے ملنا جلنا شروع کیا۔ تعلقات بڑھانے لگا۔ قدرتی طور پر کچھ دنوں کے بعد وہ ذہنی کیفیت نہیں رہی۔ میل ملاپ میں کم ہو کر دوسروں میں دل چسپی لینا شروع کی۔ ان کی عادات پر توجہ کرنے لگا۔





جب مجھی کو گھورا کرتے ہیں، آخر گھر میں اور لوگ بھی تو ہیں! "میں نے منہ بند کر لیا تقریباً رو تے ہوئے کہا اور صحن میں کھجور کے پتے پھینک دیے۔
وہ تو کہیے کہ خدا کا احسان ہوا جو بابا جان صحن میں موقع ملا وہاں سے ہٹ گئے اور خدا جانے میرا کیا حشر ہوتا۔ اسی تو لال بیگ "مے" کچھ نہیں کھا پیا۔
کو غسل خانے صبح دس بجے اور وہاں شایہ غسل میٹ کے بعد میری واپسی ہوئی، مگر بابا جان نے فوراً صحن کو آواز دی اور لال بیگ "صحن کی شکل دیکھتے ہی حذر رہ گئے۔
بچپن کا زمانہ بلکہ لڑکپن کا بھی بہت بڑا حشر لال بیگ "مے" آگے چلی کھینے گزریا مگر گھر کے ماحول میں لال بیگ کی کبھی ہوس نہ پڑی کہ وہ ہمارا بال تک بیکا کر سکیں۔

میں کالج میں داخلہ لے چکی تھی اور بقول امی جان کے کچھ کچھ عقل بھی ابھی تھی اور جو کچھ کچھ کھی تھی وہ بھی بالفاظ آنے والی ہی تھی۔ لال بیگ سے میری مصالحت تو خیر کیا ہوتی مگر ہاں اتنا ضرور تھا کہ نہ اب ان کا وہ رویہ تھا اور نہ میری وہ روش۔ کالج اور بورڈنگ ہاؤس کی چار دیواری میں وہ مجھے جہاں بھی ملے بڑی متانت اور سنجیدگی سے پیش آتے۔ اب ان کی نگاہوں میں شراعت کے بجائے محبت کی ہلکی سی جھلک ہوتی اور میری آنکھوں میں خوف کے بجائے التجا اور انکساری کہ خدا کے لیے "مسٹر لال بیگ" "مے" ہٹ جاؤ، کہیں ساتھ والی لڑکیوں کو پتہ نہ چلے کہ میں تم سے ڈرتی ہوں اور تم بچپن سے میرا بیچا کیے ہوئے ہو۔
ڈیر لال بیگ! بچپن کی محبت کو چھوڑنا بہت مشکل ہوتا ہے، لیکن لیکن..... یہ تم کو کرنا ہی پڑے گا، میرے دقار اور عزت کی خاطر..... خدا کے لیے ہر وقت سامنے آ کر میرے دل کی دھڑکنوں کو تیز نہ کیا کرو۔ اس گھرانے اور اس خاندان کا پاس کرو جس کا تم نے مدتوں نمک کھایا ہے..... اس التجا کے جواب میں لال بیگ نے ہمیشہ شرافت اور انسانیت سے کام لیا۔ وہ باڈ میسے راستے سے ہٹ گئے لیکن ان کی گولی گولی آنکھیں جہاں غضب کا

ناجانے کیا تھا، میرے بچپن ہی سے گھر کے سب لوگ "بیگ" کہتے تھے، اس لیے مجھے بھی اب تک ان کا بچپن، گول گول آنکھیں جو کبھی لگانے میں ماہر تھیں، لال بیگ سے اب تک رونگٹے کھڑے ہوتے ہیں اور بدن میں اکیٹی یا سرخی مائل غنالی عجایبہ گھر میں نہایت تے تھے۔ میری یہ حالت کہ جہاں لال بیگ سامنے ناروح فنا ہوئی۔ انھوں نے مجھ پر نظر ڈالی اور میں نے، اور میں سر پر پر رکھ کر بھاگی اور لال بیگ کی نظریں ڈوبیں یا سمجھو بھی مسکرا کر کسی گوشے میں فرار ہو گئے۔

کچھ چھٹی ہوئی رہی۔ لال بیگ کمرے میں تو ہم دالان میں تو ہم کمرے میں۔ وہ صحن میں آئے تو ہم برآمدے سے میں آئے تو ہم گرمی کا پہاڑ کر کے صحن میں نکل کھڑے ہوا بھی ہوا کہ ہم گرمی سے آگیا کر غسل خانے تشریف لے لال بیگ کو جلوہ افروز دیکھ کر یوں بھاگے جیسے س۔ صابن الگ، توالیہ الگ، کپڑے ہیں کراستے دالان میں پہنچے تو پیٹ میں سانس نہیں سماتی۔ ہونٹ، آواز منہ سے نہیں نکلتی ہے۔ دھڑ دھڑ کے ماسے ہلانا لے ڈانٹ پلانا شروع کر دی۔

یہ دنیا سے نرالا تیرا ڈر کیا ہے؟ لال بیگ کیا تجھے آفت برک تجھے تن بدن کا ہوش نہیں ہے۔ کچھ تو ڈھنگ

پہ تو ہمیشہ مجھی کو کہتی ہیں، کبھی لال بیگ کو نہیں ڈانٹتیں، نا! جگہ بے جگہ ہر وقت موجود رہتے ہیں اور جب دیکھو

اور میں لڑکیوں کی ماحضی دکھانے بغیر سر پہ پاؤں لٹک کر بھاگی۔

یہ واقعہ بڑی شکل سے فراموش ہوا تھا کہ ایک دن پھر اسی قسم کا حادثہ پیش آ گیا بلکہ زیادہ سنگین نوعیت کا۔ اب کی بار لال بیگ سولڑکیوں کی بھرم کلاس میں موجود تھے اور وہ بھی کہاں میرے چروں کے قریب۔ ایک دم بچہ کلم میں آ بیٹھے، میری روح فنا ہوئی، جیسے سرتا سر پسینے سے عرق عرق ہو گئی لیکن یہ طبیعت پر قابو پایا۔ ڈر کے سارے احساسات اپنی شکل سے غائب کرنے کی پوری کوشش کرتے ہوئے لکچر جاری رکھا۔ تین ہی جملے ادا کیے ہوں کے کوئلہ لال بیگ کی مونچھیں سرسراٹیں اور میرے ہوش اٹھے۔ میں نے آنکھوں آنکھوں میں ان کو چلے جانے کے لیے کہا۔ انھوں نے نظروں ہی نظروں میں نفی میں حور دیا۔ میں نے دزدیدہ نگاہوں سے طالبات کو دیکھا جو میری وحشت زجرانہ تہ میں نے لال بیگ سے کہا کہ لڑکیوں پر رحم کرو۔ ان میرے اللہ۔ اگر یہ تیرا طالب علموں کی "بٹالین" بیگ وقت میرا بچا کر لے اور اس کو یہ معلوم ہو کہ میں تم.... ہاں.... تم سے ڈرتی ہوں تو یہ بات آگ کی طرح سارے کالج میں پھیل جائے گی اور پھر.... اور پھر مجھ کو.... شرم اور خوف سے بڑا ہیشہ کے لیے ختم کر دینا پسند کی۔ میں نے لال بیگ کے آگے ہاتھ جوڑے، میں نے میرے قدم چومے اور ان کی آن میں میری کرسی پر آ بیٹھے۔ ان معذور اور توروج قفس غصہ سے پرداد کرنے والی تھی، مگر سوطالبات کی یہ کلاس.... کیا حشر ہوگا۔ ذمہ داری اور فرض نے میرے اعصاب میں تقویت بخشی اور میں نے کرسی کے دائیں جانب کھڑے ہو کر بمشکل چند جملے لکچر کیے۔ اپنے جیسے پسینہ پونچھا اور لال بیگ سے دامن بچا کر ٹلیک بورڈ پر کچھ لکھا۔ بیٹ کر دہ لال بیگ ایک ایک کرسی کے دسے پر بیٹھ چلے تھے، بانا دیے ہی جیسے میں تھک کر بیٹھ جاتی ہوں، کبھی کبھی۔ اب میرے لیے سوائے اس کے چارہ ہی نہ تھا کہ طبیعت خرابی کا بہانہ کر کے کلاس چھوڑ دوں۔ لال بیگ کی سٹ "اور لا ابالی" طبیعت سے تو یہ امید ہی بے کار تھی کہ کبھی میری پوزیشن کا احساس ہوگا۔

اور تو اور ایک دن تو انھوں نے ستم ہی کر دیا بڑے سے ہال میں مشاعرہ ہوا تھا۔ تمام نشستوں پر سامعین کھپا کچھ بھرے ہوئے تھے۔ سب سے سچے سچے

سکھتے اور انھیں سب بھڑکاتا، کالج کے مسئلے کے کسی نہ کسی گوشے سے

کالج کے مسائل سے کچھ نہیں پڑے تھے۔ لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرے دوستوں کے ساتھ ساتھ کالج کے مسائل کی وارڈن اور ساتھی لڑکیاں بھی وقت نہ ہر سکیں۔ جی ہاں اب میرا اور "لال بیگ" کا ساتھ بڑی سنجیدہ محنت سے رہا تھا، یہاں تک کہ ایک دن میں نے اپنے آبائی وطن کو غیر باپکا، بچے وہ وقت اب تک یاد ہے جب کہ میری جدائی پر گھر کا گوشہ گوشہ مکان کا گوشہ گوشہ آسویا تھا اور میں ضبط کیے جا رہی تھی۔ "لال بیگ" گھر میں موجود تھا۔ آج خدا جانے کیوں وہ مجھ سے آنکھیں چار نہیں کرنا چاہتے تھے۔ اب وہ مجھ سے گریز کرتے تھے۔ غیر صاحب جوتوں کے گراہی پیچھے۔ اس طریقہ و طریقہ دنیا میں مبینہ گزر گئے لال بیگ کی شکل تک دکھائی نہ دی اور ان کا بیان یہ ہو کہ کم تو سائے کی طرح آپ کے ساتھ تھے مگر آپ ہی لے کر آ کر "لفٹ" نہ دی۔ یہ کیفیت بات چاہے جو بھی ہو مگر صحت حال ہی تھی کہ

وہ ہم کو بٹھا ہر بھول گئے، ہم ان کو بٹھا ہر بھول گئے

کیا جانے کیا ہو جاتا ہو کیوں آنکھوں سے تر ہو جاتی ہو

میں کالج میں گھر پر ہی چلی تھی اور لکچر ار کی پوزیشن سے آپ بخوبی واقف ہیں لیکن "مقطع میں ہر گز ترانہ بات" کی طرح لال بیگ اب تک "آپ سے" تھے گئی دونوں جگہ وہ ہمارے کالج سے کنارہ کش رہے لیکن ایک دن.... ان میرے خدا! ایک دن میں نے دیکھا کہ وہ کلاس میں لڑکیوں کے برابر بیٹھے ہیں

اور بڑے غور سے لکچر سن رہے ہیں کبھی وہ بورڈ کو دیکھتے کبھی مجھ کو، اور میری یہ حالت کہ آواز حلق میں پھنسی جا رہی ہو۔ لیکن "لال بیگ" اب لال بیگ کو میری حالت کا کیا اندازہ، میری مشکلات کا کیا احساس۔ وہ تو کبھی وہ وہ طالب علم کی طرح بالکل "مختلا باطبع" نظر آتے یا کبھی ایک ہنسے فلاسفر کی طرح غور و فکر میں مصروف۔ میری جان سخت عذاب میں گرفتار تھی۔ نہ بی ایس سی کی کلاس چھوڑ کر بھاگ سکتی تھی۔ نہ لڑکیوں پر یہ راز افشا کرنا چاہتی تھی کہ میری نفسیں چوٹ رہی ہیں۔ خدا خدا کر کے اس وقت میں گھنٹی بجی



تھی کہ اناؤسٹر نے "جی ارسٹو" کے اٹھار
میں مجھ سے فلم کی فرمائش کی، میں نے دہی
زبان میں مائیک پر ہاتھ رکھ کر لال بیگ
کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا "خدا
کے لیے انہیں ہٹا دیجیے" "انہیں"
اناؤسٹر کے ساتھ چند شعرا نے قہقہے



بنا کلام سنار ہے
سنائی غزلیں
مجھے تو سن کر
بے میں بھی پہلی قحطاً
پنان سے اونگھ
اور کون کون گئے

پوچھا کسی نے مائیک کو ہٹا دیا کسی نے شعرا کو لیکن لال بیگ --- وہ ---
وہ --- وہیں ڈٹے رہے۔ میں نے دوبار کہا، خدا کے لیے انہیں --- نکال دیے
یہاں سے "اب میرے چہرے سے خوف کے آثار بری طرح ہوتے تھے۔ ہلکا
چھپاے نہ جھپٹی تھی۔ میں نے انتہا آمیز نظروں سے اناؤسٹر کو، پھر شعرا کو اور آخر
میں صاحب صدر کو دیکھ کر آنکھوں آنکھوں میں گزارش کی۔

"اس حسینگر کو جس کو لال بیگ کہتے ہیں --- لاحق ولاقوۃ، اس سے
آپ استخالف ہیں" اناؤسٹر مسکرایا اور پیرا سٹیج پر بیٹھا۔ اور لال بیگ پر
سنبھالے ہوئے مع اپنی لابی مونکھوں کی فزار ہو گئے۔ لیکن مجھے جی بھر کر ذلیل
کرنے کے بعد۔ خدا کا شکر ہے کہ طالبات اور سامعین آج تک اس راز
سے بے خبر ہیں اور خدا ہمیشہ ان کو بے خبر رکھے۔ آمین۔ آمین۔

بقیۃ علاج باللون

ہزیان — صبح و شام نیلا تلوں کا تیل سر پر لاجائے۔
لاغر جسم پر روزانہ آدھ گھنٹہ تک سرخ شعائیں ڈالی جائیں۔
میرقان — مقام جگر پر ارغوانی اور زرد شعائیں باری باری ڈالی جائیں اور نیلا
پانی پلایا جائے۔

نوٹ :- اس سے پہلی قسط میں یہ بتایا جا چکا ہے کہ جس رنگ کی بوتل میں پانی تیل
تیار کیا جائے، وہ اسی رنگ کے نام پر پکارا جائے گا۔ مثلاً نیلی بوتل کا پانی نیلا
پانی اور سرخ بوتل کا تیل سرخ تیل۔ نیز یہ بھی بتایا جا چکا ہے کہ ایسے تیار شدہ رنگین
پانیوں کی مقدار غوراً ایک اونس سے دو اونس تک ہے اور اسے دن میں چار
پانچ مرتبہ تک پلایا جاسکتا ہے۔

(ختم شد)

اب کر میرا نام پکارا گیا۔ میرے قریب بیٹھی ہوئی سماء
نے چونک کر گھڑی دیکھی۔ دو بج رہے تھے۔ میں نے نیند
اناؤسٹر نے پھر میرا نام پکارا اور مائیکروفون کو میرے
غیا کیا۔ میری نظریں غیر ارادی طور پر فرش پر پڑیں۔ جہاں
میں سماء نے "لال بیگ صاحب" مع اپنی طویل مونچھوں
نہ اندوز ہو رہے تھے۔ یا الہی! اب کیا کروں؟ ڈر کی
بدن میں دوڑ گئی۔ دسمبر کا مہینہ تھا لیکن سپینڈ کے قطرے
سے۔ اف میرے خدا یہ اندو پاک مشاعرہ تھا۔ کالج
ن۔ مائیک کے سامنے آنا تھا اور آنا قیامت کی طرح
پڑھنا موت کی طرح اٹل۔ میں نے ڈر کے مارے لال
وچپالنے کی کوشش کی لیکن اف معبود! سٹیج
میں مجھے ہوتے سامعین، کالج کی طالبات نہ تھیں جن
پھر یوں بھی

تے آفت کے ہیں یہ پر کالے
جاتے ہیں تارنے والے
ہوئے چند عمر اور جانے پہچانے شعرا کو میری غیر معمولی
دہ پریشانی تھی کہ یا الہی! یہ ماجرا کیا ہے۔ میں مائیک کے
فی میری سمی ہی ہوئی نکالیں لال بیگ پر تہی ہوئی تھیں
نوں سے لگے میری پڑھی جانے والی غزل کی داد قبل از
ہ۔ سامعین میں بے چینی بڑھ رہی تھی۔ اناؤسٹر نے معنی
دیکھا اور میرے لیے واقعی زندگی میں BE OR NOT
ابو گیا۔ پہلے سوچا بھاگ جاؤں۔ پھر خیال کیا آنکھیں بند
ابھی میں اپنی شاعری کے مستقبل کی فاسد پڑھنے ہی والی



ہونے کا جادو

حبیب اللہ رشدی ام۔ اے

SAT 60

آخری قسط



پانی کو دیکھ کر قازکی جان میں جان آگئی، وہ دوڑ کر پانی تک پہنچ گیا اور غذا تلاش کرنے لگا۔ بلس بھی کپڑے جھاڑ کر اٹھ کھڑا ہوا۔
ذکی پٹھ پریم کر بیٹھنے کی کوشش میں اس کے ہاتھ پاؤں تھک گئے تھے۔ وہ ٹھٹھا ٹھٹھا ایک اونچے پتھر پر جا بیٹھا اور سوچنے لگا
اب کیا کرنا چاہیے۔

آسمان پر بادل جمع ہونے لگے۔ بادلوں کو دیکھ کر بلس اور بھی پریشان ہوا کہ اگر بارش شروع ہو جائے تو وہ کہاں پناہ لے گا۔
اس الجھن میں پڑا ہوا تھا۔ اس کے سامنے جھوٹے چھوٹے پتھروں کی ایک ڈھیری سی تھی۔ اسے ایسا معلوم ہوا کہ اس ڈھیری
میں کوئی چیز حرکت کر رہی ہو۔ بلس اپنی جگہ سے اٹھا اور ڈھیری کے اوپر کا پتھر ہٹایا۔ کیا دیکھتا ہے کہ ڈھیری میں وہی بونا چھپا بیٹھا ہے۔
بلس کی اس کوشش تھی۔ وہ بونے کو دیکھ کر حیران رہ گیا مگر اس کو خوشی بھی ہوئی کہ اس کو کسی طرح خوش کر کے پھر سے انسان بن
اسے گا۔ اس نے خوشی اور حیرت کے لہجے میں بونے سے پوچھا، ”تم یہاں کیسے آ گئے؟“

بونے نے جواب دیا، ”اسی طرح جس طرح تم آئے، قازکی پٹھ پر سوار ہو کر!“

بلس: ”میں نے تمہیں وہاں بہت ڈھونڈا، جانوروں سے تمہارا پتہ پوچھا مگر کسی نے بھی نہ بتایا۔“

بونہ: ”مجھے معلوم ہو گیا ہے تو بتاؤ تم مجھے تلاش کیوں کر رہے تھے؟“

بلس: ”تم نے مجھے اپنے جادو کے ہنر سے بالشتیا بنا دیا، مجھے بڑا دکھ ہو۔“

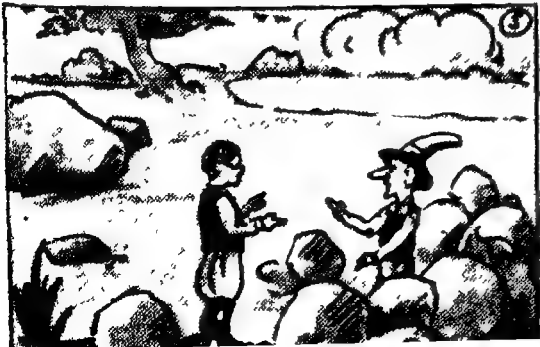
بونہ: ”تم نے مجھ سے وعدہ خلافی کی۔ جب میں نے تم سے یہ کہا تھا کہ تم مجھے آزاد کر دو، میں تمہیں کھلونے دوں گا، تم اس پر راضی ہو گئے
تھے مگر جب میں جال سے باہر نکلنے ہی کو تھا تم نے جھٹکا مار کر مجھے پھر جال میں، گرا دینا چاہا، اتفاق سے میں باہر گر پڑا۔ مجھے بہت
غصہ آیا، اس لیے میں نے تمہیں چائنا لگا کر بالشتیا بنا دیا مگر مجھے اس کا افسوس ہے کہ تمہارا سردیوار سے ٹکرا گیا۔“

بلس: ”میں نے تمہیں گرفتار رکھنے کے لیے جال کو جھٹکا نہیں دیا تھا بلکہ میں تم سے یہ کہنا چاہتا تھا کہ تم بجائے کھلونے دینے کے اپنے
جادو کے زور سے مجھے وہ وعظ یاد کرادو۔“

بونہ: ”یہ بات تمہیں پہلے ہی بتا دینی چاہیے تھی، کھلونے پر راضی
نہ ہونا چاہیے تھا۔“

بلس: ”مگر یہ بات تو مجھے بعد میں سمجھی، اس لیے میں نے جھٹکا دیا کہ
تم جال کے اندر ہی رہو گے تو یہ بات بتاؤں۔“

بونہ: ”میں تو تمہاری شرارتوں سے واقف ہوں، اس لیے اس کو بھی
شرارت ہی سمجھا۔ مجھے یہ کیسے معلوم ہوتا کہ تم میرا وعدہ بدلوانا



ہو۔ میں تو یہی سمجھا کہ تم اپنی عادت کے مطابق وعدہ خلافی پر اتر آئے ہو، خیر اب کو تم نے وعدہ خلافی کا نتیجہ دیکھ لیا، تو وعدہ خلافی نہیں کرو گے؟“

”ہوئے،“ نہیں میں آئندہ کبھی وعدہ خلافی نہیں کروں گا، نہ جھوٹ بولوں گا نہ جانوروں کو ستاؤں گا نہ لڑائی یا امثال کو کروں گا، مگر تم اپنے جادو کے اثر کو دور کر کے مجھے پھر سے انسان بن جانے دو۔ بالشتیا بن کر مجھے بہت دکھ ہے۔ مرغی تک مجھ پر حملہ کرنے لگی ہیں۔“

لگا کر، ”کیا یہ پکا وعدہ ہے؟“

یہ بالکل پکا وعدہ ہے!“

ب جلدی سے اس سامنے والے باغ میں چلے جاؤ اور اُس بڑے درخت کی جڑ میں آگے سوراخ ہو، اُس میں جھپٹناؤ۔ صحت برف باری ہونے والی ہے۔“

لر بونا غائب ہو گیا۔ ہوا تیز ہو گئی۔ ٹلس دوڑتا ہوا بڑے درخت کے پاس پہنچ گیا اور سوراخ میں جا گسا۔ بڑی تیز برفبار۔ ٹلس کا قاز بھی پناہ ڈھونڈتا ہوا اسی درخت کے نیچے آ پہنچا۔ دیکھنے کے دیکھتے ساری زمین اور جھیل کے اوپر برف سی تہہ جم گئی۔ قاز نے دکھ بھرے انداز میں کہا، ”میری ماں نے سچ کہا تھا۔ ہم کھیت ہی میں مزے سے رہ سکتے تھے کھاپی کر آرام سے اپنے ڈربے میں ہوں گے۔ مجھے یہاں جھیل میں بھی کھانے کو کچھ نہ ملا اور اب تو برف کی تہہ جم گئی ہے۔“

نے کہا، ”تو پھر گھر ہی واپس چلو۔“

نے کہا، ”میں یہی سوچ رہا ہوں۔ پہاڑوں پر جانا بے کاری، وہاں بھی برف باری ہو رہی ہوگی۔ مجھ سے بڑی غلطی ہوئی نے کہا، ”تو پھر چلے ہی چلو۔“

نے کہا، ”میں سب کا ہوں، مگر پہنچنے سے پہلے ہی کہیں میرے پنکھ جواب نہ دے دیں۔“

نے کہا، ”یہاں درخت کی جڑ میں مجھے کیڑے مکوڑے نظر آتے ہیں۔ میں یہاں کی مٹی کو دھو کر باہر پھینکتا ہوں۔ وہ سے کھانے کے قابل کوئی چیز ملتی ہے یا نہیں۔“

ہ کر ٹلس نے ایک خشک ٹہنی توڑ کر اپنے ننھے منے ہاتھوں سے درخت کی جڑ میں کھودنا شروع کیا اور بڑے بڑے پتے ماٹھا کر سوراخ سے باہر پھینکنے لگا۔ قاز ٹٹول کر اپنی پسند کے کیڑے مکوڑے کھاتا گیا۔ آخر ٹلس بالکل تھک گیا اور کہہ نہیں کھود سکتا۔“



نے کہا، ”میرا پیٹ تو نہیں بھرا مگر خیر یہ ناشتہ ہے۔ چلو، اب چلے چلیں۔“

سوراخ سے نکل کر قاز کی پیٹھ پر سوار ہو گیا اور لی طرف اڑنا شروع کیا۔ راستے میں قازوں اور بڑے کے پرے ملتے جاتے تھے۔ بعض پوچھتے

واپس کیوں جا رہے ہو؟“ پالتو قاز کہتا، ”برف باری سے جھیل کا پانی جم گیا ہے، کھانے کو کچھ نہیں ملتا اس لیے میں و

واپس کے سفر میں ٹلس کو بہت مزا آیا کیونکہ اب اسے پہلے کی طرح گھبراہٹ نہ ہوئی۔ شاید سفر کے پُر لطف ہونے کی وجہ سے ٹلس کو ایسا محسوس ہوا کہ وہ بہت جلد اپنے کیمپ پر واپس پہنچ گئے۔

قازنیک اپنے جھونپے کے دروازہ پر اترا۔ قازنیک نے طنزاً پوچھا، ”کیوں تم بہت جلد واپس آ گئے؟“ قازنیک نے کہا، ”تمہارا کہنا سچ تھا، وہاں کھانے کو کچھ نہیں ملتا۔ سخت برف ماری ہو رہی ہے اور جھیل کا پانی جم گیا ہے۔“

ٹلس قازنیک پر سے اترتے ہی دوڑتا ہوا اپنے کمرے کی طرف گیا۔ جلی دروازے کے سامنے لیٹی ہوئی تھی اور کچھ دیر پہلے زمین پر گرنے میں مصروف تھیں۔ جلی نے آدھی آنکھیں کھول کر ٹلس کو دیکھا۔ ٹلس دروازے کی اسی دھڑ سے کمرے کے اندر داخل اور پہلے کی طرح زمین پر جھڑک کر گر پڑا۔ وہاں بیٹھ کر وہ سوچنے لگا کہ بونے نے وعدہ تو کیا ہو کہ وہ اپنا جادو اٹھالے گا اور اسے انسان بنادے گا مگر وہ تو وہاں جھیل ہی پر غائب ہو گیا تھا۔ خبر نہیں یہاں تک آیا یا نہیں آیا۔ وہ اسی ادھیڑ میں تھا کہ اسے نیند نے ٹلس ماں کے محبت بھرے الفاظ سن کر جاگ دیا۔ وہ بڑی پریشانی کے ساتھ ٹلس کو زمین پر سے اٹھا رہی تھی اور جلی بڑی سے اپنی مالکہ کی مانگوں سے اپنا سر رگڑ رہی تھی۔ ماں کی آواز پر جاگنے کے بعد ٹلس کی نظر سب سے پہلے جلی پر پڑی۔ اور اسے حیرت کہ جلی جو شہر کے برابر تھی اب اتنی جھوٹی اور مسکین کیسے بن گئی۔ ماں کی آواز کے ساتھ اسے ایک اور عورت کے بولنے کی آواز

دی جو ٹلس کی ماں سے کہہ رہی تھی، ”بھائی، جلدی سے بچے کی پریشانی پر ایڈوین لگا کر بیٹی باندھ دو۔“ اس نے منہ پھیر کر دیکھا کہ یہ تو اس کی چھوٹی تھی جو دوڑ ایک دوسرے قصبہ میں رہتی ہے اور مہینہ دو مہینے کے بعد اپنے بھائی یعنی ٹلس کے باپ سے ملنے آیا کرتی اس کے بعد اس کی نظر اپنے باپ پر پڑی جو کئی چیزیں اٹھائے ہوئے کمرے میں داخل ہوا اور ان چیزوں کو ٹھکانے سے رکھنے میں مشغول ہو رہا۔ ٹلس کے باپ نے اپنی بہن کے الفاظ سن لیے تھے۔ اس نے ماں سے پوچھا، ”کیا بات ہے؟ کس کو بیٹی باندھنے کی ضرورت ہے؟“ ماں نے غصے سے کہا، ”بیچارہ ٹلس معلوم ہوتا ہے کہ کرسی پر بیٹھے بیٹھے سو گیا تھا اور ڈھلک کر زمین پر گر گیا، اس کی پریشانی پر چوٹ لگی ہے اور سوتے ہوئے کہا، ”معلوم ہوتا ہے کہ اُس وقت سے سوتا ہی رہا۔“

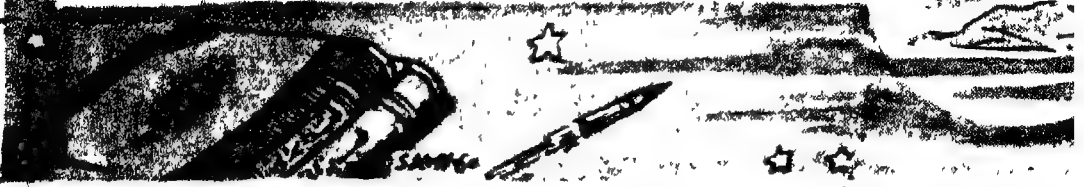


اس نے ... ”باپ کچھ اور کہنا چاہتا تھا، بہن نے اس کی۔۔۔ کاٹ دی اور کہا، ”بھئی آج تو تم اپنی سخت مزا جی کو اپنی ہی مناد رکھو، بچے کو کچھ نہ کہو! سال بھر کے بعد آج میں پیارے ٹلس کو رہا رہی ہوں۔ وہ بھی اس حالت میں کہ سوتے میں نیچے گر پڑا اور زخمی ہو گیا۔“

ماں نے اپنے باندھنے میں مشغول ہو گئی۔ بھوپتی باورچی خانہ میں جاسے بنانے کے لیے چلی گئی۔ پتی بندھ جانے کے بعد ٹلس نے میز پر رہ ڈالی تو اسے کئی کھلونے نظر آئے۔ مگر وہ یہ نہ سمجھ سکا کہ یہ کھلونے اس بونے نے میز پر لار کھے ہیں یا پھوپھی اپنے ساتھ لائی ہوئے بونے نے اپنا یہ وعدہ تو پورا کر دیا کہ اس پر سے جادو کا اثر دور کر کے پھر سے اس کو پہلے کا سا انسان بنا دیا۔ ٹلس نے اپنے دل ہی دل میں کہا کہ خواہ کچھ ہی ہو میں نے بونے سے جو وعدہ کیا ہے اس پر قائم رہوں گا!

(ایک سویدش کہانی سے اخذ و اضافہ کے ساتھ)

امراض کی پیدائش پر کائناتی اثر



تھے۔ اس اصطلاح سے مراد جسم انسانی کی وہ کیفیت ہے، جب وہ بیماری پر غالب آنے کی کوشش کرتی ہو۔ اگر بحران مرض پر غالب آجائے تو اسے اچھا بحران سمجھا جاتا ہے اور اگر وہ بیماری سے مغلوب ہو جائے تو اسے بُرا بحران ناقص کہا جاتا ہے۔ اس کی مزید وضاحت یوں کی جا سکتی ہے کہ اکثر لوگوں کو بخار کی حالت میں یہ محسوس ہوا ہو گا کہ بیماری کے چند دن گزرنے پر ان کی تکلیف میں اچانک ایک تھکا دینے والی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے، جو جسم میں تشنج اور سر میں درد بڑھ جاتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جسم کو کوئی توڑے ڈال رہا ہو۔ پھر خوب پسینہ آتا ہے اور مریض اپنی تکلیف میں کافی کمی محسوس کرنے لگتا ہے۔ اسی کو بحران کہتے ہیں لیکن آج کل تو جسم کی قوت مدافعت کو جیسے بالکل بھلا دیا گیا ہے اور معالج اپنے مریض کے جسم میں بس جراثیم کا تعاقب کرتا رہتا ہے۔ (مترجم)

بحران کے مقررہ دن : اس مقالہ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ "قدیم ایرانی طب کا یہ بھی ایک نظریہ تھا کہ بحران ہر وقت نہیں ہوتا، بلکہ اس کے مقررہ دن ہوتے ہیں جو خطرہ کے دن سمجھے جاتے تھے۔ مثلاً مرض کا ساتواں، چھٹا، پچھواں اور اکیسواں دن اسی کے مطابق جدول تیار کی جاتی تھی جن میں خطرہ کے دن اور خطرہ سے خالی دن درج کیے جاتے تھے۔ زیادہ مرنے والی بیماریوں کی صورت میں خطرہ کے پہلے اور سال بھی مقرر ہوتے تھے۔ یہ حسابی قاعدے اگر کوئس اور کینڈس (یونان) کی طب میں استعمال ہوتے تھے تو وہاں ان کی کوئی توجیہ نہیں کی جاتی مگر ایران میں نجوم چوں کہ ہمیشہ رائج رہا ہے، اس لیے طب میں بھی اجرام سماوی خصوصاً چاند کے سرچ المیر ہونے کی وجہ سے اس کا اثر امراض کے زیر و بم میں تلاش کیا جاتا رہا۔

میں یہ خبر دنیا کے بعض ترقی یافتہ ملکوں سے آئی تھی مٹوں کے جانے اور چاند پر انسان کے پہنچ جانے کے نام سے ایک نئے طریق علاج کا وجود عمل میں لانا نسل لادستین اور عباس نفیسی نے "امراض کی کائناتی اثر" کے عنوان سے فرانسیسی زبان میں اپنے سچو کچھ لکھا ہے اس سے اس امر کی تصدیق ہوتی ہے کہ کائناتی اثر، اس زمانے کے انسان کی کوئی نئی

نگاروں نے اسمعیل جرجانی کی کتاب "ذخیرہ خوارزم" سے لکھا ہے کہ قدیم ایرانی طب میں بھی نظام شمسی انسان کی تن درستی اور بیماری کے ساتھ ایک گہرا تعلق

ورنجران : زیر حوالہ مقالہ میں بتایا گیا ہے کہ قدیم راط اور جالینوس کے نظریہ نفج مادہ اور بحران امراض و بیماری کی مخالفت میں یہ اسی طرح قوت مدہ سے فعل سمجھا جاتا ہے جیسا کہ یونانی نظریہ کے بارے میں جرجانی نے اپنی تصنیف میں یہ عبارت لکھی ہے کہ ان دو مخالف فوجوں کے مثل ہوتے ہیں یعنی حملہ

نی طریق علاج کی ایک بہت اہم اصطلاح ہے۔ زمانہ قدیم میں بحران پیدا ہونے والے دن کا خاص خیال دن کوئی مہل یا تے آور دو مریض کو نہیں دیتے

جریان خون کا۔

یہ خیال قدیم مفروضہ سے پیدا ہوا، کہ انسانی عناصر سے بنا ہو جن سے باقی کائنات بنی ہو۔ لہذا، "اگر کے مطابق سب پر اثر ہونا ضروری ہو۔ مقالہ نگاروں کے یہ نظریہ سبھی قدیم طبوں میں پایا جاتا ہو مگر ایرانی جو ہم زیادہ مشتاق تھے، ان میں یہ باتیں زیادہ پھیلیں۔ پوری سرحدوں اور اٹھارویں صدی میں ایک طبی افسر کی بنیاد اصل نجوم اور مذہبی جادوگری پر تھی۔"

سگرٹ نوشی یا مے نوشی

لاس اینجلس (امریکا) کیسٹری کے نوبل انعام یافتہ لانس پائنگ نے ۱۸۔ فردری کوئیو رشی آف سڈ میں اپنے ایک بچہ کے دوران کہا کہ "نظری استبارتہ غیر فانی ہے کیوں کہ اس کی جسمانی بافتیں خود بخود کر لیتی ہیں۔ انسان اپنی ٹوٹ پھوٹ خود ٹھیک کر لیتے مشین ہو لیکن اس کے باوجود اس پر بڑھا پا آجاتا مر جاتا ہو اور اس کے اسباب ابھی تک پردہ راز میں ڈاکٹر موصوف کے خیال انسان کے بڑھاپے کا یہ ہو کہ وہ اپنی بری عادتوں سے اپنے جسم کی مسلسل "تذلیا ہو۔ اس سلسلہ میں انھوں نے سگرٹ نوشی کی طرف اشارہ کیا کہا کہ ایک پیکیٹ سگرٹ سے انسان کی عمر ایک بٹے پانچ کم لیکن انھوں نے دلائی لاما کی عمر کا ایک لی چسپ نسخہ بھی دیا کہ "اعتدال کے ساتھ شراب کے استعمال سے انسان کی زندگی یعنی دن میں ایک یا دو بار تھوڑی سی پی لی جائے۔"

ڈاکٹر پائنگ کا کہنا ہو کہ "آپ کو حیات ابدی حاصل آپ سگرٹ نوشی، لڑکیوں کا پیچھا کرنا، کار چلانا اور میں سفر کرنا چھوڑ دیں اور کبھی اپنا اکسرے نہ کریں"

کاغذی شیخ کے باب و جرات ایام بحران و خطرہ میں بھی اس بات پر بہت زور دیا گیا۔

انسان اور چاند: مقالہ نگاروں نے آگے بتایا کہ قدیم ایرانی طب میں چاند کو اس لیے بھی زیادہ اہمیت حاصل تھی کہ یہ دوسرے سیاروں سے انسان کے زیادہ قریب ہو اور یہ سمجھا جاتا تھا کہ اس کا اثر انسان کے اخلاق پر سب سے زیادہ نمایاں ہوگا۔

قدیم ایرانی صاحبوں کا خیال تھا کہ اس کا اگر مرض اس وقت واقع ہو جب چاند ۴۵ درجہ کے زیادہ ہو تو مریض کو چار دن میں بحران ہوگا اور اگر ۹۰ درجہ ہو تو سات دن میں، ۱۳۵ درجہ پر

گیانہ دن میں، ۱۸۰ درجہ پر چودہ دن میں اور ۳۶۰ درجہ پر ۲۱ دن میں موت ہوگی۔ زیادہ مریض بیماریوں کی صورت میں جن کا بحران ۲۱-۴۰ دن میں ہو تا یوم بحران سورج کے مقام کے حساب سے شمار کیا جاتا تھا۔

بروج میں چاند کا مقام زیادہ تر مرض کے آئندہ نتائج کی پیش بینی کے لیے محسوب ہوتا تھا۔ اس سے معلوم کیا جاتا تھا کہ مرض کب پشاکھائے گا۔ اس کا نتیجہ زیادہ یا کم موافق ہوگا اور نجوم شریعہ ابدان کے مطابق جسم کے ہر حصہ پر ہر ستارہ کا اثر معلوم کیا جاتا تھا۔

چنانچہ قدیم ایرانی طب کا نظریہ یہ تھا کہ "درم غشا و رخ اگر اس وقت واقع ہو جب کہ چاند برج حمل میں ہو تو خطرہ بے سکون کا ہوتا ہو، برج ثور میں وجع القلب، سرطان میں دق، حوت میں نفرس اور میزان میں استسقاء حمل کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہو۔"

چاند کے دوسرے سیاروں کے قرآن سے بھی اہم نتیجہ نکالے جاتے تھے۔ مثلاً اگر کوئی مریض اس وقت صاحب فراش ہو جب کہ چاند کا قرآن سعد سیاروں مثلاً مشتری، زہرہ یا عطارد سے ہو تو خیال کیا جاتا تھا کہ مرض خفیف ہوگا اور اگر خمس سیاروں مثلاً مریخ یا حمل سے ہو تو بیماری لمبی اور تکلیف دہ سمجھی جاتی تھی۔

سیاروں کی خاصیت کا اثر امراض کے پیدا ہونے اور ان کے پھیلنے پر بھی مانا جاتا تھا۔ مثلاً عطارد اور زحل سرد مزاج سمجھے جاتے تھے۔ اول الذکر سیاروں سے سبل، سوزش اور مہلک بخار کا خطرہ محسوس کیا جاتا تھا اور موخر الذکر سے گرم بخار اور



ن

ہسٹریل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے یہ دعوہ کیا ہے اور نیبو سے ایک ایسا مشروب تیار کرنے میں کام یابی ہوئی اور تازگی بخشنے میں دوسرے تمام مشروبات سے بہتر ہے۔ اداؤہ مشروب کا نام ”جیجر کائیل“ رکھا ہے اور اس کا کہنا ہے کہ عرق اور سترہ ”نیبو اور نارنگی وغیرہ غذائیت سے بھرپور پھول گیا ہے۔ اس مشروب کے کئی فائدے بتائے جاتے ہیں مثلاً، ادراک کا فائدہ مند استعمال کیا جاسکے گا، جو ملک کے کئی پیدا ہوتی ہے۔ دوسرا یہ کہ سترہ، نیبو، نارنگی وغیرہ پھلوں میں فی ترشہ اور کچھ اور غذائیت کجش اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ تیسرا بشروب گھروں میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نسبت بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتی ہے۔ چوتھے یہ کہ اس مشروب کی خوش بو اور رنگوں کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ بے پھلوں وغیرہ کے رس کی بہ نسبت مستحکم ہوتا ہے۔

انسان

میں آئے یا نہ آئے، لیکن سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ پچیس سال پہلے لوگ عام طور سے کاغذ کے لباس پہنتے تھے۔ آج بھی نائز کے کارکنان کاغذ کے کپڑے پہنتے ہیں اور شام کو پتے ہیں۔ اس عمل سے کارکنوں کو تاب کاری کا کوئی خطر نہیں ہے۔ سرے دن پھر کاغذ کے نئے لباس مل جاتے ہیں۔ ہندوستان میں ان دنوں نے پیشین گوئی کی ہے کہ کوئلہ کا استعمال بہت کم رہے گا۔ یہ دعوہ جلائے کے لیے ایٹمی قوت استعمال کی جائے گی

یاجلی کے ایسے کارخانے قائم کیے جائیں گے جو مزدور، ہواؤں، دیاؤں اور سورج کی روشنی سے بجلی تیار کر سکیں گے۔ موٹر کاروں، ہاریوں، بسوں اور ہوائی جہازوں میں بڑوں کے بجائے کوئی ایسا ایندھن استعمال کیا جائے گا جو اپنے کام کے دوران ضائع نہیں ہو سکے گا۔ اس کی مثال سائنس دان ٹامپ کی جیجی سے دیتے ہیں، لیکن آئندہ جو بیڑی تیار کی جائے دانی ہو، وہ عام بیڑیوں کی طرح جلد ختم نہیں ہوگی اور ایک بار گاڑی میں لگا دینے سے بہت عرصے تک کام کرتی رہے گی۔ اس مقصد کے لیے آکسیجن اور ہائیڈروجن کو ایندھن کے طور پر استعمال کرنے کے تجربے کیے جا رہے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ کوئلہ یا تیل سے ایسی بجلی بھی حاصل کرنے میں کامیابی ہو جائے جو کبھی ختم ہی نہ ہو سکے۔ سائنس دانوں نے یہ امید بھی دلائی ہے کہ ۱۹۸۵ء میں انسان کی زندگی بالکل ”برقی“ ہو جائے گی۔ وہ بجلی کے مکانوں میں رہے گا۔ بجلی سے چلنے والی بسوں، ریل گاڑیوں اور کاروں میں سفر کرے گا۔ مختصر یہ کہ ہمارے سائنس دان ایک بہت خوب صورت دنیا کی امید دلاتے ہیں جس میں ان کے خیال کے بموجب سارے کام خود بخود ہوتے رہیں گے اور انسان کے کام کرنے کے اوقات بہت کم ہو جائیں گے۔

سوشل کی عمر کے لیے

برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن نے اپنے ایک حالیہ رپورٹ میں یہ دعوہ کیا ہے کہ جنوب مشرقی انگلستان میں تقریباً صد سالہ اشخاص کی تعداد دو سو تک پہنچ چکی ہے جن میں ڈیڑھ سو سے زائد عورتیں ہیں۔ پچھلے دنوں روسی ماہرین اعداد و شمار نے بھی یہ دعوہ کیا تھا کہ ان کے ملک کے علاوہ جارجیا میں صد سالہ اشخاص کافی بڑی تعداد میں ہیں، اور یہ کہ اتنی عمر ہو جانے کے باوجود وہ لوگ بچے کتے ہیں اور کام کرتے ہیں۔ بی۔ بی۔ سی کا کہنا ہے کہ انگلستان کے صد سالہ لوگوں سے دو سوال کیے گئے۔ پہلا سوال یہ کہ ان کی درازی عمر کار کیا ہے اور دوسرا یہ کہ

ہمدرد صحت

جلد ۲۹ - نمبر ۸

کراچی

فی پرچہ ۶ سالانہ لکھ
دو سال کے لیے ۱۰ چھپے پڑے

ایڈیٹر حکیم محمد سعید

فہرست
مضامین

اگست ۶۰

اقبہ صحت

ڈاکٹر میرولی الدین

عائشہ — دوا کی قوی الاثر رفیق کار

حامد اللہ افسر

بچنے والی بوٹی

م۔ رضوی

ہضمی کے نفسیاتی اسباب سے بچے!

حامد اللہ افسر

رتھیں معلوم ہو کہ تم صرف چھ مہینے زندہ رہو گے!

ل کے زمانے کی احتیاطی تدبیریں

مولوی حکیم عبدالواحد

سرن (افسانہ)

گرچن سنگھ

بت کیا ہو؟

منصور علی خاں - بریلوی

لمبہ

لدی بیماریاں

طاہر صدیقی

ٹکلیوں کی دزدش

موسیو اقبال

وال و جواب

ادارہ

بہات سے کیے نجات پائی

مسعود سید

ہ پروفسر (افسانہ)

وجیدہ نسیم

فر کا شیر

۲۲

دکھی مسواک

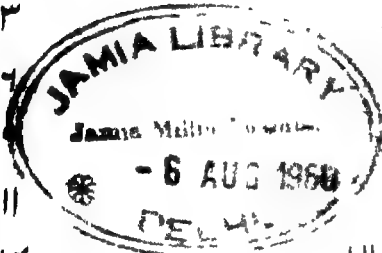
شیخ سعید احمد

۲۵

۷۷

مسعود احمد برکاتی

۲۷



طب روحانی مراقبہ صحت

ڈاکٹر میر علی الدین ایم اے۔ بی۔ ایچ۔ ڈی (نصف)، پیر ٹریٹ لاپورڈ فیض آباد ضلع میانہ ضلع میانہ ضلع میانہ

جس طرح اجرام سماویہ کا فضلے لا محدود میں تعادل و توازن قائم ہے، اسی طرح تمہیں بھی ذاتِ قیوم ہی کا سہارا ہے اور تمہارا تعادل و توازن اسی حقِ قیوم سے ہے جو تم پر محیط ہے، چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہے۔

تم ایک ذاتِ فنی کے فقیر ہو، تمہیں کسی چیز کی کمی نہیں۔ اس فنی کا فضل، اس کی عطا، اس کا "یدِ ملارہ" تم پر اپنے فضل و عطا و کرم کی بارش کر رہا ہے۔ "مینا صیبا ہینا صرینا" اسی کے حکم سے کہ

اسألوا اللہ من فضله اللہ کے فضل سے مانگو

تم اسی سے مانگ رہے ہو اور اس کی حیاتِ کاملہ تمہارے جسم کے ہر ذرہ سے اُبل رہی ہے اور تم اسی ذیلے نور کا ایک قطرہ ہو:

قطرہ نوری سرا پا نور باش بگند از غم دانا مسرور باش

غم دفعہ، غل و گینہ کے جذبات و خیالات کو چونکہ تم نے غفور صغیر اور ارفہ خیر سے بدل دیا ہے، اس لیے حق تعالیٰ کی حیاتِ کاملہ تمہارے جسم کے ہر ذرہ سے اُبل رہی ہے:

ہر کہ در راہ من خارے نہدن گل بنم اور منزلے خار یا بدن جزای گل برم (سعدی)
حوادثِ یومیر کو تم حق تعالیٰ کے ارادہ اور شیت ہی سے ظہور پذیر دیکھتے ہو، اس لیے حق تعالیٰ کا ارادہ تمہارے لیے ہر شے کے حُسنِ کمال ہی کو ظاہر کر رہا ہے اور تم حق تعالیٰ کی فاعلیتِ مطلقہ کے مشاہدہ سے مسرور اور دل شاد ہو:

شکر ہے تیری محبت کا شہنا! دل جو دیرانہ تھا اب آباد ہے

تم نے غیر اللہ سے نفع و خیر، عطا و نفع، عزت و ذلت، غنی و فقر کی نسبت منقطع کر لی ہے اور اپنی بندگی، فقر و احتیاج کی نسبت صرف حق تعالیٰ ہی سے جوڑ لی ہے، اس لیے حق تعالیٰ کے لطف و کرم، رعایتِ عنایت کی خاص نئی تم پر ہو رہی ہے اور فرطِ مسرت تمہارا قلب چیخ رہا ہے:

وصل تو جوں دست داد ملک جہاں گو باش لعل تو جوں حاصل است جو ہر جاں گو باش

ماشوقِ رمے تو نیست طالبِ دنیا و دین آرزوئے جاں توئی، کون و مکان گو باش

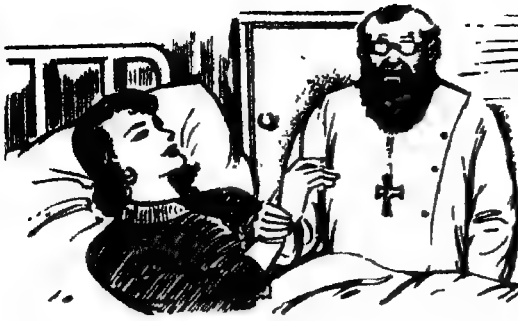
گردشِ گردوں اگر قطع شود، گو بشو حاصلِ فطرت توئی، دور زماں گو باش

بے تو نیر ز دجوسے، ہر چہ بود در جہاں مایہ جاں با توئی، سود و نیاں گو باش

حق تعالیٰ کی محبت بھی کس قدر عجیب ہے۔ تمہارے سارے غم اور پریشانیاں، دکھ اور بیماریاں، حرفِ غلط کی طرح محو ہو چکی ہیں اور ان کے قُرب کی دولتِ پاک تمہاری ساری وحشت کا نور ہو چکی ہے۔ طمانیت و راحت، سکینت و جمعیت تمہاری جاں کو فیسبک، راحتِ رضا و نعمتِ تغویض سے تمہاری روح ملبوس ہے، تمہارے قلب کے مجاہد اٹھ چکے ہیں، انس و قریب اور کرب الہم مغفور ہو چکا ہے، جانِ تن و دونوں راحت میں ہیں:

در بحرِ قبودہ اندوہ و آزارم از وصلِ تو رفت، ہستی و بندام

شادی آمد و نصیبِ جانم شد انکوں جانِ تن خوش را براحتِ طایم



دوا کی قوی الاثر فریق کار

مغربی ممالک کا نیا رجحان

عادل انصاف

میں جو لوگ مذہبی تعلیم پاتے ہیں، اسپتال کے پادری کی ٹریننگ اُن کے کورس میں شامل ہے۔ حال ہی میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے یہ تجویز پاس کی ہے کہ ”ڈاکٹروں اور پادریوں میں تعاون کا صحیح مقصد طبی اور مذہبی طلباء پر کچھ دنوں مباحثوں کے ذریعہ پورے طور پر واضح کر دینا چاہیے۔“

اب وہ پُرانا مفکر بے معنی ہو گیا کہ جب ڈاکٹر گھر سے باہر آئے تو پادری گھر میں داخل ہوتا ہے۔ مذہم کے بشپ نے خطبہ گاہ سے اعلان کیا کہ اگر کسی شخص کی روح بیمار ہے تو طب کا کتنا ہی زبردست علم کیوں نہ ہو مریض کو کوئی فائدہ قطعی نہیں پہنچا سکے گا۔ اور اس خطبہ کی آواز بازگشت برٹش میڈیکل جرنل میں گونجتی ہوئی سُنی گئی۔

اس سلسلہ میں بعض مشہور اور ممتاز ڈاکٹروں کے خیالات دیکھیں :
ڈاکٹر آر۔ ڈبلیو۔ لکسٹن (پانچسپتال) فرماتے ہیں ”بیماری میں بھی اور تندرستی میں بھی انسان کا سب سے بڑا دوست اور بہی خواہ اُس کا اعتقاد ہے، جس پر وہ ہر حالت میں پورے طور پر بھروسہ کر سکتا ہے۔“

ڈاکٹر ای۔ بی۔ اسٹراس (سینٹ بارتھولومیس اسپتال) فرماتے ہیں :
”اکثر اہرمی امراض دماغی اس امر پر متفق ہیں کہ ایک ایسے مریض کے شفا یاب ہونے کے امکانات زیادہ ہیں، جس کے مذہبی عقائد بخیرتہ اور مستحکم ہیں بہ نسبت اس مریض کے جو کسی مذہب میں اعتقاد نہیں رکھتا۔“

ڈاکٹر جیمس برنٹ مے (کراؤن جنرل اسپتال) کہتے ہیں : ”زیادہ سے زیادہ علاج اب اُس امداد کی قدر کرنے لگے ہیں جو انہیں مذہبی رہنماؤں سے ملتی ہے۔“
ڈاکٹر آلفرڈ ٹوری فرماتے ہیں ”تمام بیماریاں جسمانی، نفسیاتی اور روحانی پہلو رکھتی ہیں اور یہ سب ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہت سے مریضوں کے لیے سب سے بڑی دشواری یہ ہوتی ہے کہ ان کا کوئی مذہبی تصور نہیں ہوتا۔“

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے ہسٹنٹ سکریٹری ڈاکٹر ای۔ ای۔ کلکٹن

سے گزارش کر انگلستان میں باہم کا ایک ڈاکٹر ایک جان چہرہ ایکسپس ہلند کے ایک اسپتال کے سرجنوں نے دیکھا کہ اس کی گھوپڑی نہ ہیں اور اس کے دماغ کی بائیں طرف بہت جھوٹ آئی ہے۔ اس کا فیصلہ یہ تھا کہ جان ایک کبھی بول نہیں سکے گا اور اس نقل طور پر مغلوب رہے گا۔ اس کے باوجود اسپتال سے آنے سکتا تھا، بلکہ تھوڑی بہت بات چیت بھی کر سکتا تھا۔
جان کے صحت یاب ہونے کے سلسلہ میں یہ تھی کہ بڑے بڑے تھے اور زمینیں جو وہاں موجود تھیں اور اسپتال میں اس سب جان کی صحت یابی کے لیے دما کر رہے تھے اور یہ بحال ہونے کے دوران میں برابر جاری رہیں۔

سرجن نے آپریشن کیا اُس کا بیان ہے کہ ”میں ادیرے نت یاب ہونے میں دما کے اثر پر کامل یقین رکھتے ہیں۔ اسپتال میں لایا گیا، ہم لوگ اسی وقت سے اس کے لیے ہیں کہ جان کی صحت یابی ایک معجزہ تھا، ہاں یہ ضرورت یابی مشفقہ کوشش اور نظم اتحاد عمل کا نتیجہ ہو اور اس شریک تھے وہ خدا کی مدد کے لیے دست بردماتے۔“

ہے کہ مغربی ممالک میں طب اور مذہب ایک دوسرے میں جتنے پہلے بھی نہیں آئے تھے۔ اس سلسلہ میں پُرانے فاکر مذہبی رہنما اور طبی ماہر ایک دوسرے سے بازی لے تھے۔ اب یہ بات نہیں ہے۔ آج اعتقاد اور صحت دونوں لڑ رہے ہیں۔

ہزارہائیں اہل سنت سرس اسپتالیں ہیں اور ہر اسپتال ضرور قتل کو پورا کرنے کے لیے پادری مقرر ہیں۔ انگلستان

لڑکی سیٹھی ہو کر چلنے لگی۔ اس کا شانہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ اس کی ماں یہ کہا
نے گئی کہ میں اسے پھر لاؤں گی۔

مسٹر آنسلو کہتے ہیں: "جب ایڈورڈس مریضوں کو دیکھ چکے تو میر
سے گفتگو کی، انہوں نے کہا: "روحانی علاج اور علاج بالاعتقاد میں بڑا فرق
روحانی علاج میں مریض کے اعتقاد اور اس کے اشتراک عمل سے کوئی دخل
ہوتا۔ روحانی علاج کا انحصار تمام تر خدا کی مدد پر ہے۔ اس کے برخلاف
بالاعتقاد کا تعلق مریض کے اعتقاد اور اس کی قوت ارادی سے ہے۔"
مسٹر آنسلو آگے چل کر کہتے ہیں: "ایڈورڈس نے مجھ سے کہا کہ جو
پاس علاج کے لیے آتا ہے اُسے میرے مذہب پر اعتقاد رکھنے کی ضرورت
ہے، نہ اُسے میری کسی قوت پر بھروسہ کی ضرورت ہے۔ روحانی علاج
میں کارگر ہوتا ہے۔ آج آپ نے اس لڑکی کو دیکھا تھا۔ وہ بیماری بہری تم
خیر نہیں تھی کیا ہوا ہے۔ میں کیا کر رہا ہوں۔ اس کے باوجود اُسے فائدہ
اگر اعتقاد ہو تو اس سے مدد ضرور ملتی ہے۔ روحانی علاج کے مرکز کی ایک
خصوصیت اس کا "غیر حاضر علاج" کا طریقہ ہے۔ لوگ ہمیں اپنے متعلقہ
عزیز یا دوست کے متعلق خط لکھتے ہیں اور اس کی بیماری کا حال بیان کر
ہم یہاں سے اس کا علاج کرتے ہیں۔"

ایڈورڈس نے اپنی گفتگو جاری رکھی: "جب کوئی ہماری مدد طلب
چاہے رات ہو یا دن، ہم دعا کرتے ہیں، ہم خدا کی مدد طلب کرتے ہیں جو
کی مددوں کی مدد سے ہمیں حاصل ہوتی ہے جو دنیا سے گزر چکے ہیں۔
میں اپنی اس قوت کو خدا کا عطیہ تصور کرتا ہوں اور صرف مجھ پر
حاصل نہیں ہے، بلکہ میرے رفقاء کے کار جارج اور ایکویس بھی یہ خدا داد
ہے۔ اس کے علاوہ کئی ڈاکٹر اور پادری ہیں، جن میں یہ قوت بیدار ہوئی
پادری ایلیکس ہوٹس ہیں، وہ ہم سے روحانی علاج سیکھنے آئے تھے۔ ان
صلاحتیں تھیں اور انہوں نے خوب ترقی کی۔ وہ آل سینٹس گرجا گھر پانچ
سال رہے۔ ان سے لوگوں کو بہت فیض پہنچا اور اس گرجا گھر کو بہت
اب وہ انٹار لوکناٹا کے ایک میشن میں چلے گئے ہیں۔"

ایڈورڈس نے اپنی گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا: "ہم چاہتے
اور طلب ہماری مدد کریں۔ ہم لوگوں کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ ڈاکٹر
کریں اور انہیں یہ بھی بتادیں کہ ہم روحانی علاج کے مرکز میں گئے تھے۔"

فرماتے ہیں: "ڈاکٹر اور پادری دونوں کے اعتقاد میں سے مریضوں کی تمام ضرورتیں پوری
ہو سکتی ہیں۔ دونوں کا مقصد ایک ہی ہوتا ہے۔ مگر طریق کار اور میدان عمل مختلف ہوتا ہے
ہم ڈاکٹر ہیں کہ اب اس کا احساس پیدا ہو گیا ہے، مگر ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم زیادہ
سے زیادہ روحانی قوتیں حاصل کرنے کی کوشش کریں، تاکہ ہم اپنے فرائض زیادہ اچھی
طرح انجام دے سکیں۔"

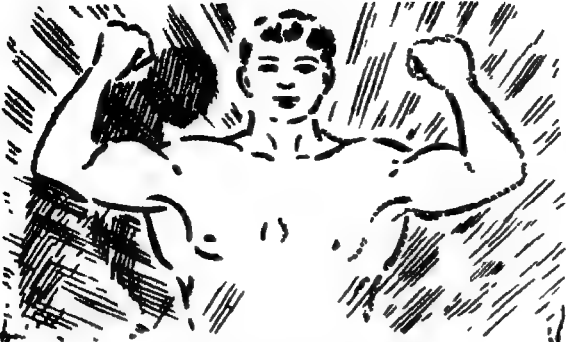
اب ڈاکٹر اس امر سے اچھی طرح واقف ہیں کہ اعتقاد انسان کی صحت بخشی
کے لیے ایک لازمی عنصر ہے۔ ڈاکٹر ولیم آسٹریڈ ہی رہنا نہیں ہیں، بلکہ ایک مشہور
معالج ہیں۔ وہ کہتے ہیں: "زندگی میں اعتقاد سے زیادہ عجیب و غریب چیز اور کوئی
نہیں ہے۔ یہ ایک ایسی محرک قوت ہے جس کو نہ کسی پیادہ سے وزن کیا جاسکتا ہے
اور نہ تو لاہا جاسکتا ہے۔"

اس سلسلہ میں روحانی علاج کا ذکر بھی دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔
برطانیہ میں آج کل ہیری ایڈورڈس بڑے مشہور اور ممتاز روحانی علاج
کے ماہر ہیں۔ ان کی عمر اس وقت ۶۴ سال ہے۔ انہوں نے ایک ادارہ "روحانی
علاج کا مقدس مقام" کے نام سے سترے میں قائم کر رکھا ہے۔ ۱۹۵۷ء سے اب
تک ایڈورڈس ہزاروں مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج کر چکے ہیں۔ ان میں برطانیہ
کے شاہی خاندان کے چار افراد بھی شامل ہیں۔

حال ہی میں مسٹر سے آنسلو اس روحانی مرکز میں گئے تھے۔ ان کا بیان
ہے کہ: "یہاں لا تعداد آدمی ایڈورڈس اور ان کے دوستا پیوں جارج اور ایکویس بٹن
سے مدد حاصل کرنے کے لیے آتے ہیں۔ وہ اپنے کام کے متعلق ہر قسم کی تحقیقات کے
لیے بڑی خوشی سے راضی ہو گئے۔ جو مریض ان سے مشورے کے لیے آئے ہوئے تھے،
مجھے ان کے قریب بیٹھنے کی دعوت دی گئی۔"

ہر مریض سے ایڈورڈس بڑی نرمی اور بڑے اخلاق سے بولتے تھے۔
مریض کے جسم میں جہاں تکلیف ہو وہ اپنا ہاتھ وہاں رکھ دیتے تھے اور اپنی انگلیوں
بند کر دیتے تھے اور دعا کرتے تھے۔ ایڈورڈس اور ان کا ساتھی بٹن کسی مریض سے جب تک
کے لیے کہتے تھے، کسی کا ہاتھ اوپر اٹھلے میں اس کی مدد کرتے تھے۔ وہ ہاتھ جو شاید
برسوں سے بے حس و حرکت تھا کہ ہوا تھا اور پھر یہی عمل مریض خود بغیر مدد کے انجام
دیتے تھے۔

ایک چلے برس کی بچی اپنی ماں کے ساتھ آئی۔ اس بچی کی ریڑھ کی ہڈی ٹوٹی
ہوئی تھی اور اس کا دبا ہوا شانہ ناقابل حرکت تھا۔ یہ بہری بھی تھی۔ علاج کے بعد یہ



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جوان پیکر
ہم ہیں کہ جوان ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں باز و جبری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
ویسے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں وہی دم پھر
ہوں ہم میں وہی جو ہر



طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکارا کا اک ساغر

بیان ہے کہ "ایڈورڈس نے ایک بڑا دفتر قائم کر رکھا ہے، جہاں جواب دیے جاتے ہیں جو رفاہی دفاتر میں موصول ہوتے رہتے ہیں کے کچھ لیتے نہیں۔ ان لوگ بڑی بڑی رقمیں ان کے پاس کے فائل بھی دیکھے۔ ان میں برطانیہ اور دوسرے ملکوں کے خطوط بھی ملے۔ ہارے اسٹریٹ کے ایک ممتاز اور خطاب اس شخص کو آپ کی روحانی توجہ سے بہت ہی فائدہ ہوا ہے۔"

فرہوا میں آپ کا بہت ہی ممنون ہوں۔"

نے ایک لڑکی کے متعلق، جو خون کے کینسر میں مبتلا تھی اور جسے سے بہت زیادہ فائدہ ہوا تھا، لکھا تھا "اب اس کا خون ٹھیک، قوت ہے جتنی پہلے کبھی نہیں تھی۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس کو گزار ہوں۔"

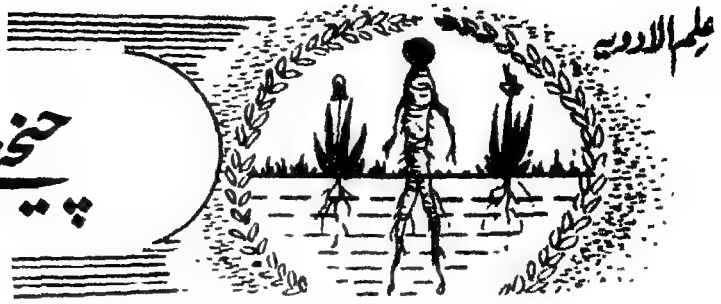
اسٹریٹ کے ایک اور ڈاکٹر کے پاس بھی گیا، جو محض بدن کو چھو کر علاج کرتے ہیں۔ انہوں نے ایڈورڈس اور دوسرے روحانی علاج تعریف کی، انہوں نے کہا "ان لوگوں کو جو قوت حاصل ہے، ایک توضیح ہے۔ ان لوگوں کی روحانی قوت تابکاری اور شعاع افشانی اور ضروری کا ایک ہالہ شخص کے گرد موجود رہتا ہے ایک سائنس دان ڈاکٹر ہینڈرس نے پایا ہے اور اس کا فوٹو ری طرح کے اسی فی صدی آدمی اس ہالہ کے حدود کو محسوس مل کر سکتے ہیں۔ جب جسم میں کوئی خرابی واقع ہوتی ہے تو اس غف قسم کی ہوجاتی ہیں۔ ان کو معلوم کیا جاسکتا ہے اور تشخیص بعد روحانی معالج شفا بخش شعاع افشانی کرتا ہے۔ اس میں سے روحانی معالج کام لیتے ہیں۔"

بیان ہے کہ "اس طریقہ علاج سے فالج اور سل ودق کے مرہ ہوا میں تو خود اپنی روحانی قوت سے بہت کم کام لیتا ہوں، نزد کو اس کی تکنیک سکھا دیتا ہوں اور وہ اپنے گھر جا کر اس پر

علاج سے شفا بخشی کی اتنی زبردست شہادتیں موجود نہیں نظر انداز نہیں کر سکتا۔"

پینے والی بوٹی

م۔ رضوی



وقت جان دے دیتا تھا یا تھوڑی دیر بعد مر جاتا تھا۔

جوزفیس فلیوس نے پہلی صدی عیسوی میں مردم گیاه کے بارے میں لکھا ہے:

”شہر کے شمالی حصہ کو جو وادی گہرے ہوئے ہے اس کو آگ لگایا جاتا ہے وہاں اسی نام کی ایک انجوتہ روڑا جڑ پیدا ہوتی ہے۔ یہ شعلہ رنگ سرخ ہوتی ہے اور شام کے وقت اس میں سے شعاعیں نکلتی ہیں۔ اس لکھاڑا شکل ہے اس لیے کہ قریب پہنچتے ہی یہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے اور اسی وقت ساکن ہوتی ہے جب اس پر پیشاب یا عورتوں کا خون چھڑا جائے۔ تب بھی آدمی ہاتھ سے پکڑ کر اگر پوری جڑ نہ باہر کھینچ لے تو موت یقینی ہے، لیکن ایک طریقہ سے آدمی اس کو بلا خطرہ حاصل کر سکتا ہے وہ یہ ہے“ اس کے بعد وہ کتے والا ذکر وہ بالاطریقہ بیان کرتا ہے۔ منجملہ دیگر خواہر کے اس کے قول کے مطابق اس جڑ کو ارواح خبیثہ دفع کرنے کے لیے بجز استعمال کیا جاتا تھا۔

اس کے بعد اس پودے پر تلوار سے قابو پانے کا ایک بہتر طریقہ معلوم کر لیا گیا۔ کھورے والا آدمی پودے کو ہوا کے رخ پر دیکھ کر اپنا چہ منہ کی سمت کر لیتا تھا اور اس طرح اس کی مہلک چخچوں سے محفوظ رہتا۔ لوگوں میں یہ بات مشہور تھی کہ اگر وہ آدمی پودا کھاڑنے میں ناہیما ہو جائے تو زمین شقی ہو کر اس میں سما جاتا ہے اور ہمیشہ کے لیے ایک بجز کے پتھر میں پھنس جاتا ہے۔

مردم گیاه (Mandrake) کا پراسرار پودا انسانی جسم سے کافی مشابہت رکھتا ہے اس کی جڑ پچھلے انسانی دھڑ کی مانند ہوتی ہے اور پکا ہوا پھل سے شہاب جوت ہے۔ اس کو اگر جڑ سمیت اکھاڑ لیا جائے تو یہ بوسہ چھینٹے پہلے پر آدمی کا جھمکنا نظر آئے۔ انسانی جسم سے اتنا مماثل ہونے کے سبب سے لوگ اسے کتے دے کی حیوانی زندگی کا حامل تصور کرتے تھے۔ جرمنی، یونانی، روم اور دیگر مغربی ممالک میں اس کی بابت عجیب و غریب روایات مشہور تھیں۔ چین، عرب اور ہندوستان کے لوگ بھی اس بوٹی سے واقفیت رکھتے تھے۔

ایک زمانہ میں اس بات پر یقین کیا جاتا تھا کہ اس پودے کو اکھاڑنے والا آدمی فی الفور گر کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ یہ پودا دھڑکی مائے الگ ہونے وقت جھنپٹ مارا ہے اور دردناک انداز میں کراہتا ہے اور اگر کوئی ان چخوں کو سونے تو ذرا سی دیر بعد مر جاتا ہے۔ یا عمر بھر کے لیے دیوانہ ہو جاتا ہے اس بات کا ذکر کہیں کہیں شیکسپیر کے ڈراموں میں بھی ملتا ہے۔ پھر بھی ایک خاص طریقہ سے بیز کسی نقصان کے کچھ لوگ اس کے حصول میں کامیاب ہو جاتے تھے طریقہ تھا کہ پچھلے پودے پر تین مرتبہ صلیب کا نشان بنایا جاتا تھا پھر اسی کا ایک سہرا مضبوط کتے کی دم میں اور دوسرا پودے کی جڑ کے نزدیک باندھ دیا جاتا تھا اور کتے کو اس وقت تک کوڑوں سے پٹایا جاتا تھا جب تک کہ اس کی آزادی کی جتنی جہاد و زندہ آزار تائیدوں سے جڑ زمین سے کھینچ کر باہر نہ آجائے۔ یہ عمل کہنے والے انھما اس وقت اپنے کانوں میں موسی ہار دیتی وغیرہ اچھی طرح ٹھونس دیتے تھے مبادا وہ مہلک کراہتیں نہ پائیں۔ بے چارہ کتا ”بہر حال“ اسی

لے (i) Would curses kill, as doth the bitter mandrake's groan

Henry VI Part II

(iii) Torn out of the earth,

That living mortals, hearing them run mad

Romeo and Juliet

(iii) Give me to drink mandragora,

Antony & Cleopatra.

ہں میں مردم گیارہ (Mandrake) کی بابت وردل چسپ افعال و خواص مشہور تھے۔ خطا اگر کسی مہورہ رقم اس جڑ کے ساتھ مقفل کر دی جائے تو کچھ دور نئے گی۔ یا اس کے ذریعہ فنی خزانوں اور فنیوں کا نشانہ لے سکیں تو توں کے بارے میں عجیب و غریب توہمات جو رگی گھر کی خوش حالی بڑھاتی ہے اور اس کو اپنے رکھنے والا عدالت اور قانون کی زد سے باہر ہوتا ہے۔ ہدکان میں مردم گیارہ کی موجودگی سخت مشتبا و تشویش لی۔ اس کا مالک جادوگر سمجھا جاتا تھا جو ملاج و معجون و مستقبل کا حال بہ آسانی معلوم کر سکتا تھا اور جس کے لیے اذہنی ۱۳۱ میں ہبرگ کے اندر تین عورتوں کو صرف رت دی گئی کہ ان کے مکان سے مردم گیارہ کی جڑیں برآمد

و ڈلف دوم کے پاس ان جڑوں کے متعدد نمونے تھے تو قمتی لباس پہنا تا اور بہترین قسم کی غذا پیش کرنا تھا اور دے کے روز غسل دیتا تھا جس پانی میں غسل دیا جاتا وہ بہت مل خیال کیا جاتا تھا۔

مرتبہ حاصل کر لینے کے بعد اس سے نجات چھٹکارا بہت شیطان اس پر خاص نظر رکھتا تھا۔ اسے آگ میں ڈالیں، جنگل میں پھینک دیں یا پہاڑ کی چوٹی سے گرا دیں، اپس گھرائیں گے تو اس 'زمینی' بالشتیہ کو فرش پر ریگتا، جھانکتا، یا لپے بستر میں چھپا ہوا موجود پائیں گے۔ جان ب صورت یہ تھی کہ آپ نے جتنی رقم میں اس کو خرید لے ہر کسی دوسرے شخص کے ہاتھوں فروخت کر دیں۔

تصور یہ تھا کہ یہ بوٹی قدرتی طور پر شاذ و نادر ہی لگتی ہے بلکہ ہے جہاں کسی زمانہ میں مقفل یا پھانسی کا تختہ رہ چکا ہو۔ اس جڑ کا مالک مرتے وقت بطور ورثہ اپنے بیٹے کو حوالے نہ حفاظت سے خوب صورت مابوت خاصہ و قوی میں رکھا پرایک تصویر لپیٹی ہوئی تھی۔ اس تصویر میں تختہ دار پرایک

جڑ کو دکھایا جاتا تھا اور اس کے قدموں کے قریب مردم گیارہ لگی ہوتی تھی۔ آئیں لیتھ میں یہ 'جڑوں کی جڑ' بھی جاتی تھی اس کے ذریعہ جڑی کا طریقہ یہ تھا کہ گرجے کی کسی بڑی تقریب کے موقع پر جب کوئی قریب بیوہ انجیل مقدس کے دو مقامات، 'مکتوب حواری' (Epistle) اور 'بشارت میسوی' (Gospel) کی درمیانی عبارت کا ورد کر رہی ہو تو جڑ اس کا کوئی سکا اڑا کر رکھ لے جب وہ جڑ کسی غیر محفوظ جیب سے رقم اڑاتا چلے تو وہ چرایا ہوا سکہ مردم گیارہ کی جڑ کے نیچے رکھ دے۔ تھوڑی دیر بعد مطلوبہ رقم چور کی جیب میں ہوگی۔

یہ پورا جزائریونان میں عام طور پر پیدا ہوتا ہے اور وہاں ابھی تک کچھ خوش اعتقاد یونانی نوجوان مردم گیارہ کی جڑ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے عملِ حُب کے لیے بطور تحریز پہنتے ہیں۔

جوں جوں زمانہ گزرتا گیا اس کے مالی فوائد سے زیادہ دعائی خواص پر توجہ دی جانے لگی۔ کچھ لوگ اس کو کابوس، درد دندان اور تشنج وغیرہ کے علاج میں استعمال کرنے لگے۔

ضعیف الاعتقادی اور کم علمی کی ان بے سرو پادا ستانوں سے قطع نظر، بلتی سائنس کے نزدیک اس پر اسرار بوٹی کی حیثیت اور اہمیت کا مختصر جائزہ آگے پیش کیا جا رہا ہے۔

مختلف نام: اسے عربی میں بروج العظم اور اصل الفارح، فارسی میں سنگ شکن، مہرہ گیارہ اور مردم گیارہ سنسکرت میں پھننا، لچمنی، ہندی میں لکھنا، لکھنی انگریزی میں (Mandrake) اور لاطینی میں Mandra gora off وغیرہ ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔

مقام پیدائش: یورپ، مغربی اور وسطی ایشیا اور شمالی ہندوستان میں پیدا ہوتا ہے۔ برطانیہ کے باغوں میں بھی مل جاتا ہے۔ دراصل یہ بحیرہ روم کے خطہ کا پودا ہے۔

ماہمیت: باقی لحاظ سے اس کی جڑ کا قدم ہوئی ہے۔ پتہ پتہ گوشہ، اساسی مکمل اور ٹکڑے ہوتے ہوئے ہیں۔ ریشہ نہیں ہوتا لیکن پھول جو سفید رنگ اور گھنٹی کی شکل کے ہوتے ہیں، دھنسلوں میں لگتے ہیں۔ پختہ پھل خاصا بڑا زندہ رنگ کا نرم گودے دار ہوتا ہے اور دو حصوں میں بٹا ہوتا ہے جن میں گودہ کی شکل کے بہت سے بیج ہوتے ہیں۔ نباتات کے مطابق آلوہ کے خاندان کا پودا ہے۔

شکران، مردم گیا، چوبِ عشق جہاں اور کا ہو کو اس حد تک ابالاجائے کرو
اسفنج میں جذب ہو جائیں اور جو گرم کر کے یووقت ضرورت اس مریض کے
تختوں پر رکھا جائے جس پر عمل کرنا ہو یہاں تک کہ وہ سوجائے اور تب اس
پر عمل جراحی کیا جائے۔ باپ ٹشاپورٹا (Baptista Porta) کے
"فطری جادو" کے خواب آور دواؤں کے نسخوں میں فی الفور نیند لانے کے
لیے ایک "مہجوش کن سیب" کا نسخہ بھی درج ہے جس کے اجزائے ترکیبی ہر
مردم گیا، انیون وغیرہ شامل ہیں۔ اس سیب کے سونگھنے سے آدمی فوراً
آنکھیں بند کر لیتا ہے اور گہری نیند سوجاتا ہے۔

اسی ضمن میں مردم گیاہ کی بابت مورخ فرنیئس (Frontinus) نے
ایک تاریخی واقعہ بیان کیا ہے کہ مشہور فاتح دس سالہ
ہنی بال نے ایک مرتبہ بربریوں کو شکست دینے کے لیے انوکھی جنگی چال چلی
اس کی فوجیں لڑتے لڑتے یکایک کمینا کر سپاہیوں میں اور میدان جنگ پر
شراب کے بہت سے پیے چھوڑ گئیں جن میں مردم گیاہ کو حل کر دیا گیا تھا
نتیجہ یہ ہوا کہ بربری سپاہی شدید نشہ آور شراب کو پی کر دھت ہو گئے اور
ہنی بال کے سپاہیوں نے دوسرے حملے میں کشتوں کے پٹے لگا دیے۔

سعالین

ہر قسم کی کھانسی اور نزلہ و زکام میں فائدہ دیتی
ہے۔ بیٹھی ہوئی آواز کو کھولتی ہے۔ گلے کی خراش
کو دُور کرتی ہے۔ مرد، عورت، بچے اور بوڑھے
سب کے لیے یکساں
مفید ہے۔



ہمدرد

فعال و خواص: انڈین میڈیسیٹریکل کے مطابق اس میں (Man
dragonine) میں ڈرگوانٹن نامی جو مرکب پایا جاتا ہے جو ممکنہ نشہ
آور عقداور سخی اثرات رکھتا ہے۔ اس کی چٹیاں مقامی طور پر بے حس کرنے کے
لیے دردناک اور نام پر لگائی جاتی ہیں اس کے افعال بیلاڈل سے ملتے جلتے ہیں
لیکن اس کی نسبت کم دیر ہوتے ہیں۔ دھتورہ کی طرح یہ ذکور وراثت کے مبنی
بیجان میں اضافہ کرتا ہے۔

جو مہینہ بقی میں مریض وجہ المغاہل (گٹھیا) کے لیے اس کو استعمال
کیا جاتا ہے اور اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ طب یونانی میں ہمدرد دیگر خواص کے
اس کا یہ بھی استعمال بیان کیا گیا ہے۔

قدیم معالجین مردم گیاہ سے بہت اچھی طرح واقف تھے اور اس کو
مختلف طریقوں سے استعمال بھی کرتے تھے۔ اہل بے چین کے نزدیک یہ جڑ کاٹا
پلٹ رساؤن ادویہ کے زمرہ میں شامل تھی جو کمزور اور بیمار جسم کو تندرست
اور شہ زور بنا کر اسے نرولتھ زندگی سے ہلکا کر دے۔

مغربی ممالک میں اکثر یہ دوا قوتِ مردمی بڑھانے کے لیے اکسیری
صفات کی حامل مشہور تھی اور تجدد پر شہاب کے لیے کیا اختراع کی جاتی تھی
بعض نسوانی امراض دور کرنے میں بھی مردم گیاہ مفید اور موثر دوا سمجھی جاتی
تھی بالخصوص بانچون دور کرنے کے لیے بہت شہرت رکھتی تھی۔

عہد قدیم میں مردم گیاہ کا غالباً سب سے اہم طبی استعمال عقداور
کی حیثیت سے کیا گیا جب کہ رومی اور یونانی اطباء نے مردم گیاہ کو مریضوں پر عمل
جراہی سے پہلے بے ہوش اور بے حس کرنے کے لیے کام میں لاتے تھے۔ رومی مؤرخ
اور فاضلِ طبی نے بیان کیا ہے کہ اس جڑ کا عرق سخت نشہ آور جڑ ہے اور بعد
میں فحاش دینے سے پہلے مریض کو اس لیے دیا جاتا ہے کہ وہ تکلیف کی طرف سے
بے حس ہو جائے نہ کہتا ہے بے شک اس آخری مقصد کے لیے بعض لوگوں کو
نیند لانے کو اس کی بوہی کافی ہوتی ہے۔ اپولیس (Apuleius)
لکھتا ہے "نیز شراب کے ہمراہ مردم گیاہ پینے سے بدن کا کوئی عضو بغیر درد کے
احساس کے کاٹ کر طبعہ کیا جاسکتا ہے"

تیرھویں صدی عیسوی کے نصف آخر کا ایک ماہر جراحیات میس
ڈرک (Mesdrick) جراحیات پر ایک کتاب میں تحریر کرتا ہے
"مخدرات برائے جراہی بنانے کے لیے انیون، شہتوت، اجوائن خراسانی



بد ہضمی کے نفسیاتی اسباب بچے!

حامد اللہ افتر



لیکن سوال یہ ہے کہ ایک نین درست آدمی جب بد ہضمی میں مبتلا ہوتا ہے تو کیا واقعی اس کا سبب اس کی خوراک ہوتی ہے؟
ضعف معدہ کے مریضوں کے ایک حالیہ سائنٹی فلک شٹ سے یہ بات واضح ہوئی کہ خوراک ان علامتوں کے پیدا ہونے کی ذمہ دار نہیں ہے، گو خوردان مریضوں کا یہ خیال تھا کہ ان کی بد ہضمی کا سبب خوراک ہی ہے۔ اس تحقیقات میں ۳۶ آدمیوں کو برابر کی مقدار میں (جاتنی تھی جتنی معمولی طور پر ایک آدمی کی خوراک ہوتی ہے) تھیل اور بد ہضم خوراک دی گئی۔ اگر خوراک بد ہضمی کا سبب ہوتی تو ۳۶ کے ۳۶ بد ہضمی میں مبتلا ہو جاتے، لیکن ایسا نہیں ہوا بلکہ صرف ۳۶ خفاثر ہوئے۔

کہتے ہیں کہ جلدی جلدی کھانا اور بغیر اچھی طرح چبانے والے نگلنا بھی بد ہضمی کا سبب ہوتا ہے، یہ خیال بھی صحیح نہیں معلوم ہوتا۔
ان ۳۶ آدمیوں میں سے ۱۸ نے کہا کہ ہم بہت جلدی جلدی کھانا کھاتے ہیں۔ ۱۰ نے یہ بتایا کہ ہم آہستہ کھاتے ہیں اور اٹھنے کے بعد معمولی رفتار سے کھاتے ہیں نیز زیادہ جلد اور آہستہ۔ ان میں سے چار پیٹ کے درد میں مبتلا ہوئے۔ دو جلدی جلدی کھانے والوں میں سے تھے اور دو معمولی رفتار سے کھانے والوں میں یہاں ایک خاص بات یہ غور طلب ہے کہ ان لوگوں نے کھانا کھانے کی رفتار کے وقت کا باقاعدہ حساب نہیں رکھا، اس لیے وہ قابل اعتماد نہیں اور اس پر بھروسہ کر کے کھانے کی رفتار کے متعلق کوئی نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔

اب یہ دیکھنا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد انسدادی تبدیلی کی حیثیت سے آرام کرنا مفید ہے یا نہیں۔

ان ۳۶ میں سے ۲۶ آدمیوں نے کھانا کھانے کے بعد ورزش کی اور باقی ماندہ نے تین گھنٹے تک آرام کیا۔ ۶ ورزش کرنے والوں میں ایک نے

ہر غذا یا بات نے متعدد امتحانات کے ذریعہ ثابت کرنے کی بد ہضمی ناقابل ہضم خوراک یا جلدی جلدی کھانا کھانے سے بلکہ ہو سکتا ہے کہ اس کا سبب نفسیاتی ہوا اور یہ بھی ممکن ہے۔

ب عادت ہو۔
ٹر کا بیان ہے کہ میرے مطلب میں اکثر ایسے لوگ آتے رہتے ہیں فلاں چیز یا لکل نہیں کھا سکتا، اگر کھا لوں تو آٹھ روز مبتلا رہوں گا۔

راکیں ایسی ہیں جو بد ہضمی پیدا کرنے کے لیے مشہور ہیں، ی ہے، مچھلی کے انڈے ہیں، پیٹری ہے، اخروٹ یا خروٹ



میں ہے کہ جو چیز ایک شخص کے لیے صحت بخش خوراک ہے وہ ہر ہو سکتی ہے۔ ایک آدمی دوسروں پیٹری کھا جاتا ہے اور اگر وہ دو چار کے اخروٹ کھا لیتا ہے تو بیمار پڑ جاتا ہے۔
پھر خوراک کی چیزیں (مثلاً آبی ہوئی چیزیں) ایسی ضرور اگر انھیں اگر کوئی ایسا شخص کھالے جو ضعف معدہ میں کی علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں کا نظام ہضم دتا ہے کہ وہ دوزخ کے کھانے کی چیزیں تک ہضم نہیں کر سکتے نرم غذا پر زندگی بسر کرتے ہیں۔

اور آرام کرنے والوں میں سے تین نے زندگی شکایت کی۔ اس سے کبھی کوئی مفید نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔

آفران تمام امتحانات سے نتیجہ کیا نکلا؟

ڈاکٹر ٹی، ایک فرانڈ لینڈر جنہوں نے یہ امتحانات لیے تھے، فرماتے ہیں کہ "خوراک کی نوعیت کو برہمگی کی علامات پیدا کرنے میں کوئی اہم عنصر قرار نہیں دیا جاسکتا"۔ اب یہ بات سب تسلیم کرتے ہیں کہ معدی ترشے کے بہت زیادہ یا بہت کم افراز بار بار ہضمی کے پیدا ہونے کا سبب ہوتے ہیں۔ یہ رائے بھی ماہرین نے ظاہر کی ہے کہ ہضمی کے پیدا ہونے میں نفسیاتی عنصر کا بھی بڑا دخل ہے۔ مثلاً ایک شخص ایک یا دو دفعہ کوئی خاص خوراک کھا کر ہضمی میں مبتلا ہو گیا تو اسے اس امر کا پختہ یقین ہو جائے کہ وہ خوراک ہضمی پیدا کرتی ہے اور جب میں اسے کھاتا ہوں تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہوں۔



اس کے بعد جب کبھی وہ اس خوراک کو کھائے گا اس کا ہاضمہ اس کے اس یقین کی فراہم برداری کرے گا اور اسے تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جب یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ ذہن جسم اور اس کے اعضاء کو بورے طور پر متاثر کرتا ہے تو یہ رائے بعید از قیاس نہیں معلوم ہوتی۔ جب ہم پہلے سے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ فلاں خوراک لازمی طور پر ہضمی پیدا کرے گی تو ہماری قوت ہاضمہ اس خاص خوراک کے لیے کمزور پڑ جاتی ہے اور وہ اس خوراک کو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتی۔

ڈاکٹر فرانڈ لینڈر نے اس سلسلے میں ایک اور دل چسپ بات کہی ہے، وہ کہتے ہیں کہ انیسویں صدی میں امریکہ کے مشہور ظرافت نگار مارک ٹوین نے بالکل ٹھیک کہا ہے کہ

"زندگی میں کامیابی کا راز یہ ہے کہ جو تمہارا جی چاہے کھاؤ اور خوراک کو پیٹ میں جا کر خود لڑنے بھڑنے دو۔"

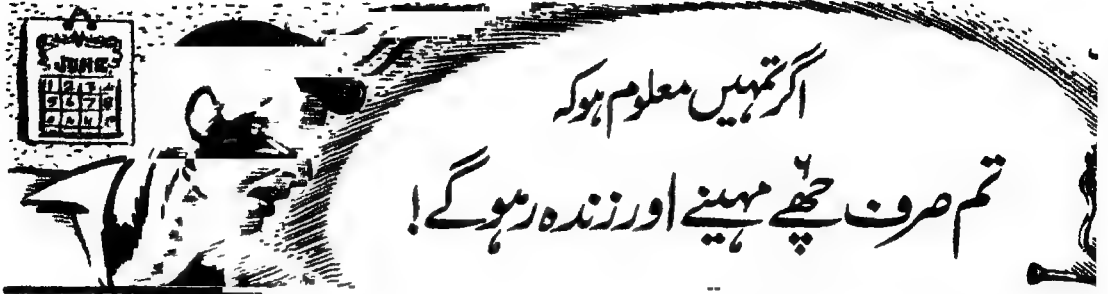
رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت لپھنے نئے دفتر میں بدلی ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین، افسانے اور معلومات کے ساتھ رجحین و احاطہ طباحت پر شائع ہمدرد ہر۔ ان نئی دل چسپیوں کے بعد اگر کسی ماہ — آپ نے ہمدرد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہمدرد سے گھوٹا۔ ہمدرد صحت پابندی سے پڑھنے کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھائیے اور — آٹھ روپے — کے بجائے صرف — چھ روپے — میں دو سال کے لیے ممبر بنیے — یا ایک سال کے لیے عود اور ایک سال کے لیے لپھنے کسی عزیز دوست کو خریدار بنائیے۔

ہمدرد صحت

کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔

رسالہ کے آخر میں لکھ ہوا کارڈ کام میں لائیے۔ (ادارہ)



اگر تمہیں معلوم ہو کہ

تم صرف چھ مہینے اور زندہ رہو گے!

ایک اور واقعہ سنو، یونٹارڈ کرشکے ایک ستائیس سالہ جراثیم کا اسٹر تھا، وہ بڑا پتھر تھلا، جست اور قوی آدمی تھا اور اس کی صحت غیر معمولی طور پر اچھی تھی مگر ایک اس کی کمر میں درد شروع ہوا جو کسی طرح جاتا ہی نہ تھا۔ دو تین مہینے بعد سینہ میں سخت تکلیف معلوم ہوئی یہاں تک کہ سانس لینا دیکھنا ہو گیا۔ ایکس رے کیا یا اور دوسرے امتحانات ہوئے تو معلوم ہوا کہ بہت شدید قسم کے کینسر میں مبتلا ہے جو اس کی جگہ سے لے کر پھیپھڑوں تک پھیلا ہوا ہے، اور اس کو کسی طرح روکا نہیں جاسکتا۔ آپریشن کے بعد اس نے ڈاکٹروں سے اپنا صحیح حال پوچھا، وہ کیا بتاتے۔ مرض ملتی دسترس سے باہر ہو چکا تھا۔ انہوں نے کہا "تمہارا مرض لاعلاج ہے، ہم تمہیں اس کی امید نہیں دلا سکتے کہ تمہیں شفا حاصل ہو جائے گی" تم زیادہ سے زیادہ چھ مہینے اور زندہ رہ سکتے ہو۔

کرشکے نے فکر و تردد اور غم و رنج میں اپنا وقت بالکل ضائع نہیں کیا۔ اُس نے اپنی بیوی سے کہا "بعض کام ایسے ہیں جن کی مجھے بڑی تمنا ہے اور جن کو میں برابر ناکارہ اور اب تک پورا نہیں کر سکا۔ میں چاہتا ہوں کہ اب انہیں انجام دے لوں ورنہ کبھی وہ انجام نہ پاسکیں گے۔ پہلا کام یہ تھا کہ وہ کچھ لکھنا چاہتا تھا۔ دوسرا کام سفر تھا۔ لکھنے کا کام ختم کر کے اس نے واشنگٹن کے سفر کی تیاری شروع کر دی جہاں وہ اپنی بیوی اور دو چھوٹی چھوٹی بچہوں کو ساتھ لے جانا چاہتا تھا۔ جب مرض مد سے گزر گیا تو پچھلے اپریل میں کرشکے کا انتقال ہو گیا۔ مرنے وقت وہ بظاہر بہت پرسکون تھا۔

اس قسم کے واقعات اکثر اخباروں میں شائع ہوتے رہتے ہیں اور مردوں اور عورتوں کی ان کیفیات پر اظہار خیال ہوتا رہتا ہے، جو یہ معلوم کرنے کے بعد کہ ان کی موت قریب ہے ان پر طاری ہوتی ہیں۔ لوگ ایسے واقعات سن کر عموماً مرنے والے کی بد قسمتی پر افسوس کا اظہار کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے واقعات برعکس درجن بلکہ کچھ بہت سخت مضامین اخباروں میں پیش آتے

نہیں کسی ذہنی طرح اس امکان یقین ہو جائے کہ تم صرف چھ مہینے کے تو تم کی کر دو گے؟ تمہارے خیالات کا کیا رنگ ہو گا اور تمہارے یقین کا کیا اثر ہو گا؟ اس یقین کا رد عمل تم پر کیا ہو گا، کیا تم میں راتنی قوت اور اپنی ذات پر اتنا اعتماد باقی رہے گا کہ تم اپنے مستقبل

کی ایک خاتون بیل ورنیکر نے حال ہی میں ایک کتاب لکھی ہے، ایک انسان کی موت؟ اس میں اس نے اپنے خاوند کی موت پر اور یہ بتایا ہے کہ اس کے خاوند کو جب معلوم ہوا کہ وہ زیادہ سے مال اور زندہ رہ سکتا ہے تو اس کے جذبات اور خیالات کی اس کتاب نے امریکہ میں ایک طوفان برپا کر دیا اور ابھی تک اس میں برابر بحثیں ہو رہی ہیں۔

خاتون کا خاوند چارلس ورنیکر دو بچوں کا باپ تھا اور بہت درست تھا۔ ستمبر ۱۹۵۲ء میں اُسے معلوم ہوا کہ وہ لاعلاج کینسر اس وقت اس کی عمر ۳۵ سال تھی۔ ڈاکٹروں نے اُسے بتایا کہ اس قسمی کھجور اگر تم زیادہ سے زیادہ ایک سال اور زندہ رہ جاؤ۔ بیل ساتیس سے موت کا یہ سرٹیفکٹ حاصل کر کے ظاہر میں رہا لیکن وہ اس طویل موت کو برداشت نہ کر سکا جس کے ی صرف جسم ہی جسم نہ جلتے اور آدمی زندہ ہے۔ اس نے خودکشی کر لی۔



تک ان کے بچے ان کے مشوروں اور ان کی نصیحتوں سے مستفید نہ
کچھلے مارچ میں برطانیہ کے شہور ناول نویس جانس کیری
ہوا۔ انتقال سے تین سال پہلے ان پر فالج کا حملہ ہوا تھا اور وہ جانتے
یہ موزی مرض ان کی جان لے کر رہے گا انھوں نے ناول پہ ناول
مخروج کر دیے جب تک ان کے ہاتھ کام دیتے رہے وہ ہاتھوں
رہے۔ جب ہاتھ بے کار ہو گئے تو انھوں نے لکھنا شروع کیا، یہ
کے جب اٹھ نہیں سکتے تھے تو بستر پر پڑے پڑے لکھواتے رہے۔ اسی
میں ایک دن وہ کہنے لگے ”میری بیماری تو میرے لیے رحمت بن گئی
تھا کہ میں اک دم مر جاتا، اس صورت میں میں یہ سب کیوں کر
اپنی موت کی پیش گوئی سن کر لوگوں کے رد عمل کے متو
علم النفس ایک دوسرے سے متعلق نہیں ہیں۔

بہت سے علمائے نفسیات کہتے ہیں کہ اپنی موت کی پینٹر
کسی شخص کے رویہ کا انحصار اس امر پر ہے کہ وہ اس پیش گوئی کو
کچھ سمجھتا ہے۔ اس میں آنا یا خودی کو بڑا دخل ہے یعنی اس امر کو
کہ اس شخص کا تصور اپنی بقا اور حیات جاودانی کے متعلق کیا ہے
زندگی کے متعلق بلاشبہ موت یہ ایک بات بالکل یقینی ہے کہ ایک
ضرور آئے گی، لیکن علمائے نفسیات کہتے ہیں کہ ہم میں سے بہت
حقیقت کو مشکوک سمجھتے ہیں اور یہ تسلیم کرنے کے لیے آسانی ہے؟
ہوئے کہ خود ہم مر جاتے ہیں۔

اس نقطہ نظر کے سب سے پُر زور مؤثر ڈاکٹر مارٹن بانڈ
موصوف نیویارک میں کینسر کے میموریل مرکز کے ماہر نفسیات ہیں
طبی نفسیاتی ٹیم کے ممبر ہیں جو اس امر کی تحقیقات میں مصروف۔
مریضوں کے مرض کا اثر ان کی طبیعت پر کیا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب
فرماتے ہیں کہ ان مریضوں میں سے اکثر زمانہ قریب میں اپنی موت
ہو جانے کا یقین نہیں ہوتا یہی وجہ ہے کہ ان کی طبیعت کا صحیح
ہونے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ ڈاکٹر مارٹن اس نتیجے پہنچے
کے دل میں اپنی زندگی کے باقی رہنے کا جو احساس ہوتا ہے اس
بہت وسیع ہیں۔ زندگی کی ماہیت زندہ رہنے میں مضمر ہے؟
بالکل نظر کے سامنے ہوتی ہے اس وقت بھی موت کا تصور قائم

ہوتے ہیں ڈاکٹروں پر صحت احراز کیے جاتے ہیں اور اس قسم کی خبریں اخباروں
میں شائع کیے جاتے ہیں اور اعتراضات ہوتے ہیں۔

لیکن اس قسم کے واقعات کا ایک اور بھی اثر ہوتا ہے۔ جب ہمیں معلوم
ہوتا ہے کہ ایک شخص کو جب اس امر کا یقین ہو جاتا ہے کہ میری موت قریب ہے
تو وہ اپنے حوصلوں اور حسرتوں کو پورا کرنے میں اپنی زندگی کا باقی وقت صرف
کرتا ہے مگر دوسرا شخص اسی حالت میں خودکشی کر لیتا ہے تو ہم سوچنے لگتے
ہیں کہ اگر خدا نخواستہ یہی صورت ہمارے ساتھ پیش آئے اور ہمیں اس کا علم ہو جاتا
کہ ہماری موت قریب ہے تو ہمارے جذبات کی کیا کیفیت ہو اور ہم کیا کریں۔

یہ واقعہ ہے کہ مختلف لوگوں پر اپنی موت کے قریب ہونے کا علم ہو کر
مختلف قسم کا اثر ہوتا ہے۔ اسی قسم کے تین اور واقعات مسوجو امریکہ کے اعدادوں
میں بہت دن تک زیر بحث رہے۔

۱۹۵۳ء میں لینیر رابرٹ اے ٹیف نہایت تندہ قسم کے کینسر میں
مبتلا ہو گئے۔ ان کے بچے کی کوئی امید نہیں تھی۔ جب ڈاکٹروں نے ان کا
صحیح حال انھیں بتایا تو تشخیص و علاج کے متعلق نواخوں نے بہت سے
سوالات ڈاکٹروں سے پوچھے مگر نہیں پوچھا کہ کتنے دن اور زندہ رہنے کی
توقع ہے۔ ان کے سوانح نگار کا بیان ہے کہ اپنے مرض کی کیفیت معلوم ہونے
کے بعد انھیں سب سے زیادہ فکر اس امر کا ہوا کہ ان کی بیوی کو ان کے
مرض کا حال معلوم نہ ہو جائے۔ دوسری چیز جس کی طرف وہ بہت متوجہ
ہو گئے، ریپلیکن حکومت کا انتظام و انصرام تھا۔

اپنے علاج معالجہ میں انھوں نے کوئی کسر اٹھا نہ رکھی۔ اسی
ساتھ وہ لگا کر اپنی پارٹی کے کاموں میں مصروف رہے اور جب بالکل
مجبور ہو گئے تو اسپتال میں داخل ہوئے۔ اپنے مرض کا صحیح حال معلوم
ہونے کے دو عین بعد ان کا انتقال ہوا مگر اس عرصہ میں ایک دن بھی وہ
اپنے فرائض سے غافل نہیں رہے، ان کے آخری لفظ وہ تھے جو انھوں نے
اپنی بیوی کو مخاطب کر کے کہے تھے ”آج کتنی اچھی معلوم ہو رہی ہو؟“

۱۹۵۵ء میں اوکلاہوما کے ایک ڈاکٹر لاند جیڈ نے خود اپنے متعلق معلوم
کیا کہ وہ لوکیما میں مبتلا ہیں جس سے وہ جان بڑھو کیس لگے۔ اپنی زندگی کے
باقی ماندہ گیارہ مہینے انھوں نے اپنے دونوں بچوں کے لیے اپنی نصیحتیں ٹیپ
ریکارڈ کرتے ہیں صرف کیے۔ ان کا منشا یہ تھا کہ ان کے مرنے کے مدت بعد

معلوم ہوتی ہے مگر ہے بالکل صحیح کا ایک لب دم مریض کا اپنی موت کو قریب ہونے سے انکار اس کے برعکس خیال کا اظہار کرتا ہے۔ مریض اکثر ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا ڈاکٹر اس امید میں بدلتا ہے کہ بالآخر اسے کوئی ایسا ڈاکٹر مل جائے گا جو یہ کہہ کر وہ تن درست ہو جائے گا۔ ایسا مریض موت کے قریب ہونے سے انکاری نہیں ہے بلکہ وہ موت سے بچنے کی جان توڑ کوشش کر رہا ہے اور یہی کوشش بعض اوقات مریضوں کو عطیاتوں کے جال میں پھنساتی ہے۔

ڈاکٹر آرٹھرنشیکر مریضوں کو دو قسموں میں منقسم کرتے ہیں۔ ایک وہ جو جا رہا ہے اور دوسرا اختیار کرنے والے مریض اپنے مرض سے جنگ آزما رہے ہیں اور اپنی زندگی کو محفوظ رکھنے اور طول دینے کے لیے ممکن کوشش کرتے ہیں اور رجعت پسند مبرو شکر کے ساتھ اپنی موت کا انتظار کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ اور بہت سے عناصر ہیں جن کا اثر اس مریض پر ہو سکتا ہے جس کو یہ علم ہو گیا ہے کہ اس کی موت قریب ہے۔ یہ عناصر مریض مذہب، ادہام پرستی، خاندان کے لوگوں سے تعلقات، موت کا خوف، دنیا میں اپنی یاد باقی رہنے کی تمنا، شاید یہی سبب ہے کہ معالج اور دوسرے تحقیق و تفتیش کر کے والے جاں بلب مریضوں کے تاخیرات کا کوئی خاص لگا بندھا انداز نہیں پاتے۔

مذہبی لوگ جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور انھیں بتایا جاتا ہے کہ اب تمہاری زندگی کے گئے چنے ہی دن باقی ہیں تو ان کے خیالات کا صحیح حال معلوم ہونا اور بھی مشکل ہوتا ہے۔ زیادہ تر تو یہ ہوتا ہے کہ وہ معالج کی بات کا یقین ہی نہیں کرتے۔ ان کا اعتقاد یہ ہے کہ موت و زیست خدا کے ہاتھ میں ہے گو دوسرے لفظوں میں معالج بھی یہی کہتا ہے کہ اب تمہیں زندہ رکھنا میرے بس کی بات نہیں ہے۔ خدا کی مرضی نہیں معلوم ہوتی کہ تم زندہ رہو لیکن مذہب پر ایمان رکھنے والے کہتے ہیں کہ ڈاکٹر کیا جانتے کہ موت کب آئے گی! موت کا ایک دن متین ہے۔ ڈاکٹر کو کیوں معلوم ہو سکتا ہے کہ کون سا دن متین ہو اور اکثر ایسا ہوتا بھی ہے کہ ڈاکٹر کی پیشین گوئی صحیح ثابت نہیں ہوتی اور مریض ڈاکٹر کے مقرر کیے ہوئے وقت سے ایک مدت بعد تک زندہ رہتا ہے۔

جو جوں موت کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ یوں بھی قریب قریب ہر انسان کسی مذہب کی آغوش میں پناہ لینے پر مجبور ہو جاتا ہے اور جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہونے کے بعد انھیں بتایا جاتا ہے کہ تمہاری آیتیں دن سے

اس لیے کہ ہم زندہ موجود ہیں۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں بھی ہمیں اپنی موت کے واقع کے امکان کا یقین نہیں ہوتا تھا۔ سپاہی جو خاص میدان جنگ میں تھے اور اچھی طرح جانتے تھے کہ ہمیں سے کچھ اگلے چند منٹ یا چند میں ختم ہو جائیں گے اس کے باوجود ہر سپاہی اپنے دل میں یہ سمجھتا رہتا تھا کہ یہاں مارا جائے گا، میں نہیں۔ یہی خیال شدید علالت میں سان کے دل میں جاگزیں رہتا ہے۔

لیکن اس قسم کے خیالات عموماً دل کی گہرائیوں میں پوشیدہ رہتے ہیں کا ظاہر ہونا آسان نہیں ہے۔ اپنی موت کے مستقبل قریب میں واقع کے متعلق انسان کے صحیح خیالات اس سے بالکل متنقض ہوتے ہیں نظروں میں ظاہر کرتا ہے کسی جاں بلب مریض سے گفتگو کر کے دیکھو، 'ک' میں جاتا ہوں میرا بچنا مشکل ہے، کیوں ڈاکٹر صاحب تھک گئے سب زبانی باتیں ہوں گی، اس کے دل میں ہرگز یہ خیال نہیں میں اتنی جلد مر جاؤں گا۔ یہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ ایک شخص جب ملک مرض میں مبتلا ہو کر کسی دوسرے شخص کو مرتے ہوئے دیکھتا ہے تو ان کا ادراک اسے ہو جاتا ہے لیکن اگر وہ خود اسی مرض میں مبتلا ہو تو ساری علامتیں اس میں موجود ہوں تو اپنی موت واقع ہونے کا یقین نہیں ہوتا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خود ڈاکٹر جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہے تو اس کے وجود کو تسلیم نہیں کرتے اور نہ اس کا علاج ہی۔

کنکٹی کٹ کے ڈاکٹر کافین نے ایسے دو ڈاکٹروں کا ذکر کیا ہے۔ یہ ان کے اسپتال میں داخل ہوئے تھے۔ ایک ڈاکٹر معدہ کے کینسر سے متاثر تھے گمراہ یقین تھا کہ اس کے معدہ میں قرعے چڑ گئے ہیں۔ دوسرے ملکر کے کینسر میں مبتلا تھے مگر خود ان کی تشخیص یہ تھی کہ ان کے معدہ میں کینسر نہیں ہے۔ دونوں آدمی اچھی طرح حقیقت کاہ تھے، ہر ایک دوسرے کے متعلق کہتا تھا کہ یہ سچ نہیں سکتا، لیکن اسے یقین نہیں تھا کہ وہ خود موت کے چنگل میں ہے۔

اسی کے ساتھ یہ بات بھی بالکل واضح ہے کہ ہم میں سے بہت سے دینی موت کے قریب سے انکار نہیں کریں گے۔ یہ بات یوں تو مہمل



خواتین کے لیے حمل کے زمانہ کی احتیاطی تدبیریں

(مولوی حکیم عبدالواحد دہلی)

ذیل میں حاملہ دیکھ بھال کے متعلق ضروری ہدایتیں ش جاری ہیں۔ امید ہے عوام اس سے فائدہ حاصل کریں گے۔

صفائی اور پاکیزگی

صفائی اور پاکیزگی ہر شخص کے لیے ہر حالت میں ضروری ہے اور حمل کے لیے اس کی ضرورت بدرجہ اتم ہے۔ صفائی اور پاکیزگی صرف جسم تک نہیں ہے، بلکہ جسم کی صفائی مکمل طور پر اس وقت تک ممکن ہی نہیں ہے کہ اس کا احوال بھی صاف اور پاکیزہ نہ ہو۔ اس لیے آبادی کے گلی کوچوں کے علاوہ حاملہ کے مکان کی صفائی، اس کے کھانے پینے کے برتنوں اور صفائی، اس کے بستر اور کپڑوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور احوال کی صفائی سے خیالات بھی پاکیزہ رہتے ہیں اور عام صحت پر اثر بہت اچھا ہوتا ہے۔

حاملہ کے جسم کی صفائی کے لیے روزانہ یا ہفتہ میں دو تین بار کافی نہیں ہے، بلکہ اسے روزانہ صبح کو نیند سے بے دار ہوئے ہی اپنے ہاتھ دھو لینے چاہئیں۔ دانتوں کو کسی نمون یا مسواک سے صاف کر لیا جائے۔ سر کے بالوں کو کم از کم ہفتہ میں دو بار عمدہ قسم کے صابون سے دھونا اور روزانہ تیل لگا کر نگہی کرنا چاہیے اور انگلیوں کے بڑے ہونے ناخوشی رہنا چاہیے۔

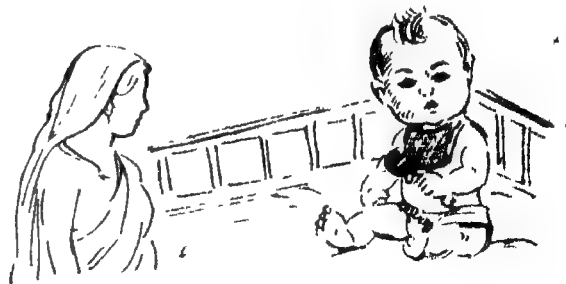
ہوا، روشنی اور پانی

صاف اور کھلی ہوا، روشنی اور پاک صاف پانی ہر شخص کی زندگی میں درستی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ حاملہ کے لیے یہ چیزیں زبردست اہمیت رکھتی ہیں۔ اس لیے حاملہ کو ایسے پاک صاف کثادہ مکان میں رکھا جائے جہاں کھلی ہوا اور روشنی کا گزر اچھی طرح ہو۔ اسی پر بس دکی جلتے ملک کو مزید صاف اور کھلی ہوا میں سانس لینے کے لیے صبح و شام خصوصاً صبح

حاملہ کے لیے زمانہ حمل بڑا ہی نازک ہوتا ہے اور آخری مرحلہ (زچگی) تک روز بروز نازک ہی ہوتا جاتا ہے۔ اس زمانہ میں حاملہ کو ایسے جسم کی پرورش اور اس کی صحت کے اہتمام کے ساتھ اس نئے وجود کی زندگی، صحت مندی اور بالیدگی کے لیے بھی اہتمام کرنا پڑتا ہے، جو اس کے شکم میں موجود ہے۔ حاملہ کا رہن بہن، حاملہ کا کھانا پینا، حاملہ کا رنج و غم، فرحت و مسرت وغیرہ سب باتیں نئے وجود پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

اگر حاملہ خود اپنی تن درستی سے غفلت اختیار کرتی ہے، اصول حفظ صحت پر عمل نہیں کرتی، یا حاملہ کے متعلق اس کی دیکھ بھال نہیں رکھتے اور اس کی ضروریات سے بے پرواہ رہتے ہیں تو ایسے حالات میں نہ تو حاملہ کی تن درستی قائم رہ سکتی ہے اور نہ اس کے شکم میں پرورش پلنے والا بچہ ہی تن درست و توانا ہوگا، خواہ وہ زندہ ہی رہے، لیکن اس کی جسمانی قابلیتیں اور دائمی صلاحیتیں ہمیشہ ناقص ہی رہیں گی۔

قدرت ہر شخص تن درست و توانا بچہ کی آرزو رکھتا ہے۔ قومی حکومتیں اور



صحفی ادارے بھی اسی کوشش میں ہیں، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ زمانہ حمل میں حاملہ کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جائے اور عوام کو حاملہ کی دیکھ بھال کے اصول و قواعد بتائے جائیں اور اس سلسلہ کی تمام ضروری باتوں سے آگاہ کیا جائے۔

دینے کی ضرورت ہے، جن کو اس کا نظام ہضم آسانی کے ساتھ ہضم کر کے خون بنا سکے۔ یہ غذائیں دودھ ہمنے کے ساتھ مقوی بھی ہوں مثلاً خرباز، چائے، مونگ کی دھلی دال اور دودی یا سبز کالیاں، جیسے گیہا (لوکی)، مٹنڈا، تورٹی، پرول، مہاجر، شلم، چندرمانہ، تھاپا اگر عادت ہو تو گوشت کے ساتھ پکا کر دیں۔ ان کے علاوہ نیمبشت، انڈا، دودھ، مکھن، ملائی، تازہ میٹھا دی، دودھ چاول، کھیر، فیئرٹی، ساگودا، کچڑی اور دلیہ جیسی غذائیں بھی استعمال کرائیں۔

حاملہ کو جو بھی غذائی جائے اس کی مقدار حاملہ کی قوت ہضم کے مطابق رکھنی ضروری ہے۔ قوت ہضم سے زیادہ مقدار میں غذا کھانے سے بدہضمی کی شکایت ہوگی اور اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچے گا۔

حاملہ کو تازہ میٹھے اور کھٹے میٹھے پھل اس کی خواہش اور اپنی استطاعت کے مطابق ضرور کھلانے چاہئیں۔ پھلوں کے استعمال سے حاملہ کے خون میں وہ اجزاء بچ جاتے ہیں جو اس کے اور بچہ کی پرورش کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے حاملہ کے جسم کو قوت و حرارت حاصل ہوتی اور اس کا خون متوازن حالت میں رہتا ہے، جس سے بچہ کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کے استعمال سے حاملہ کا قبض بھی دور ہوتا رہتا ہے۔

پھلوں میں سے سیب، سنترہ، انگور، انار، موسمی، لچلی، لوکاٹ، چیکو،



آم، خربزہ اور تربوز بھی کھا سکتے ہیں۔ کیلا بھی مناسب ہے لیکن کم مقدار میں کھایا جائے۔ لیون بھی غذا کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

تمام دیر ہضم ٹھوس غذاؤں، قابض یا دی نفاخ چیزوں سے پرہیز کیا جائے، مثلاً پوری کچوری، پراٹھا، مٹھائیاں، دکھائی جاتیں۔ چنے، انا، لوبیا، مونڈا اور مسور کی دال دکھائیں۔ آلو کم کھائیں، البتہ ادا، کچا لو، بھنڈی، بیگن اور سیم بالکل استعمال نہ کریں۔ کھیر، لکڑی، شکر کنڈی اور

دقت سرسبز پاکوں یا ہرے بھرے کھیتوں میں سیر و تفریح کرائی جائے، اس



سے سم کا دوران خون تیز ہوگا اور ساتھ ہی سانس کے ساتھ آکسیجن کے پیچھے اور سورج کی بخشی شعاعوں کے بدن پر پڑنے سے خون کے سرخ دانوں کو تقویت حاصل ہوگی۔

تازہ ہوا اور روشنی کے لیے حاملہ کے کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں کو کھلا رکھا جائے۔ سردیوں میں بھی حاملہ کو سردی سے بچاتے ہوئے صاف ہوا اور روشنی کا انتظام کیا جائے۔

تازہ ہوا اور روشنی کی طرح پاک صاف پانی تن درستی کے لیے ضروری ہے۔ حرا اور گندے پانی کے پینے سے طرح طرح کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں اس لیے حاملہ کے لیے خاص طور پر ہر قسم کی کٹافتنوں سے پاک صاف پانی کا انتظام کرنا ضروری ہے۔

غذا

پاک صاف کھلی ہوا، روشنی اور صاف ستھرے پانی کے بعد حاملہ کے لیے مناسب اور متوازن غذاؤں کے اہتمام کی ضرورت ہے۔ یہ بات ظاہر ہے۔ سہ ماہی میں بچہ ماں کے خون ہی سے پرورش پاتا ہے۔ حاملہ کے جسم کا نظام ان کی کھائی ہوئی غذاؤں کو بچہ کے استعمال کے لیے موزوں شکل اور کیفیت میں بدل دے جو صرف ماں کی غذا پر منحصر ہے، اس لیے حاملہ کو ایسی غذائیں



اور نہ ان اربند کو کس کر باندھا جائے۔

ورزش

حاملہ کے لیے ورزش بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے صبح دشا، تفریح یا کم از کم گھر کے کام کاج میں مصروف رہنا ہی مناسب ورزش ہر وقت سست بستر پر رہنا مناسب نہیں ہے۔ اس سے ہضم پڑتا اور قبض بڑھتا ہے، البتہ حاملہ کو بھاگنے دوڑنے، کودنے بھانڈے



اٹھانے اور زینہ پر بار بار اترنے چڑھنے اور تانگے اور میل گاڑی کی سواری چاہیے۔ اس قسم کی حرکات سے بعض اوقات حمل ضائع ہو جاتا ہے اور پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

نیمہ

انسان کی تن دہنی کو قائم رکھنے کے لیے نیمہ بھی ایک ضروری اور حاملہ کے لیے جو اپنے علاوہ ایک دوسری جان کی ضامن ہے، بھروسہ اندہ ضرورت ہے، اس سے جسم اور اعصاب کی ٹھکن دور ہو کر پورا آرام طبعیت میں تازگی اور تسلی پیدا ہو جاتی ہے۔ حاملہ رات کو کم از کم گھنٹہ اور دن میں بھی خصوصاً گرمیوں میں ایک دو گھنٹے سو کر اپنے جسم کو آ لیکن ہر وقت بستر پر رہنا اگر مناسب نہیں ہے۔ سونے کی حالت وغیرہ سے منہ ڈھکے اور کمرے کی کھڑکیاں اور روشن دان تازہ ہوا کی آمد و رفت کے لیے کھلے ہوئے رکھے۔

نفسانی عوارضات

رنج و الم، فکر و تردد، غصہ و غضب اور خوف یہ سب نفسانی ہیں، حاملہ کو ان سے بچنا ضروری ہے کسی رنج و فکر میں عرصہ تک مبتلا دفعتاً غصہ آنے یا اچانک ڈر جانے سے حمل تک ساقط ہو سکتا ہے، در بیان کا اثر نماز پونا تو یقینی ہے۔

جنگھاڑے کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ دل چوں اور گرم سال اکثریت سے استعمال نہ کیا جائے۔ چائے اور قہوہ کے استعمال میں بھی اعتدال کی ضرورت ہے۔ حاملہ کے لیے دودھ دہی اور ان کی سستی بہترین مشروب ہے۔

حاملہ کو جو غذائیں دی جائیں، ان کے متعلق اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ وہ تازہ پتازہ اور اچھی طرح پکائی ہوئی ہوں کچی کٹی اور باسی غذائیں سے حاملہ کو ضرور بچایا جائے۔ اس کے علاوہ حاملہ کو تندرستہ میں اوقات کی پابندی کا بھی خیال رکھا جائے۔ خوب بھوک لگنے پر کھانا کھلائیں اور جب تک کھانی ہوئی چیزیں ہضم نہ ہو جائیں کوئی دوسری غذا دیں۔ فرض کہ حاملہ کو غذا کھلانے میں زیادہ سے زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے بد ہضمی، قبض، دھشکم، نفخ، شکم، پیش اور دستوں کا اندیشہ ہوتا ہے اور اس قسم کی شکایتوں سے حاملہ اور بچہ کو نقصان پہنچنے کا خطرہ رہتا ہے۔

غسل اور لباس

تن درست رہنے ہی سے حاملہ اپنے دامن کو گوہر مراد سے بھر سکتی ہے اور تن درست رہنے کے لیے جس طرح پاک صاف ہوا اور پانی، روشنی اور عمدہ متوازن غذائیں ضروری ہیں، اسی طرح اس کو اپنے جسم اور لباس کی صفائی کی ضرورت ہے۔ جسم کی صفائی کے لیے روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ اگر چہ گرم، سرد



موسموں کے اعتبار سے نہالے کے لیے گرم اور سرد پانی استعمال کر سکتے ہیں لیکن حاملہ کے لیے ہر موسم میں نیم گرم پانی سے غسل کرنا بہتر ہے۔ سردیوں میں روزانہ صبح کے وقت نیم گرم پانی سے نہائیں، لیکن گرمیوں میں روزانہ صبح و شام نہا سکتے ہیں، اگر حاملہ کو درجہ حرارت میں دو تین بار ضرور نہائے۔

غسل کے بعد خشک تولیہ سے تمام بدن پونچھ کر خشک کیا جائے، اس کے بعد موسم کے اعتبار سے گرم یا سرد کپڑے پہن لیے جائیں، جو پاک صاف ہونے کے ساتھ تنگ نہ ہوں، کرتے یا قمیض کا کلا کشادہ ہو، تنگ یا جامہ نہ پہنا جائے

تم صرف چٹے مہینے اور زندہ رہو گے! (بقیہ صفحہ ۱۱)

زیادہ زندہ نہیں رہ سکتے تو وہ موجودہ کی مرضی ہے کہ کھانا خوش ہو جاتے ہیں اور ان کے دل کی صحیح کیفیت کا اندازہ لگانا بالکل ناممکن ہوتا ہے۔

جاں بلب مریضوں کے جذبات زیادہ تر اپنے معالج کے خلاف برنگیز ہوتے ہیں کیوں کہ وہ انھیں موت کے چنگل سے نہیں بچا سکا بعض اپنے دوستوں یا عزیزوں یا خود اپنی ذات کو مورد الزام قرار دیتے ہیں۔

ڈاکٹر مارڈ کا بیان ہے کہ جو لوگ مہلک مرضوں میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں سے بہت سے اپنے مرض کا سبب خدا کے غضب کو قرار دیتے ہیں کچھ اس کا سبب خدا کا پیار یا والدین کی غفلت یا "تقریر بتاتے ہیں۔ جب مہلک تعلیم یافتہ لوگ کسی مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں تو سب سے زیادہ غلات مقل اور مہل مقامیہ کا قلب ان ہی پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اور اہم پرستی کا دائرہ کتنا وسیع ہے اور اس کا اثر کتنا شدید ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں تمام تحقیق و تفتیش کا نتیجہ نکلا کہ موت کی پیش گوئی کا رد عمل مختلف لوگوں پر مختلف ہوتا ہے اور کوئی شخص یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتا کہ موت کا حکم سن کر کسی جاں بلب مریض کے خیالات پر کیا اثر ہوگا۔

بَلَبَہ

(بقیہ صفحہ ۲۵ کا)

افراز حسب ضرورت کم یا زیادہ ہونے لگتا ہو

جب شکر پر انسولین کا اثر ہوتا ہو تو شکر کے ڈوا جزا دکا بائوٹائیڈ گیس، اور پانی، متفرق ہو جاتے ہیں۔ کاربانک ایسڈ گیس سانس کی راہ سے خارج ہو جاتی ہو اور چھانی بنتا ہوا یہ پیسے کی شکل میں ہونے لگتا ہے۔ بلکہ عمل جاتا ہو۔ عضلات کی حرکت سے حرارت (توانائی) کا پیدا ہونا شکر کی موجودگی اور اس کی تحلیل پر منحصر ہو۔ شکر کی تحلیل انسولین کے ذریعہ واقع ہوتی ہے۔

اس لیے حاملہ کو اس قسم کے عوارض سے محفوظ رکھ کر خوش دھرم رکھنے اور شش کرانی چاہیے۔ حاملہ کو بھی اپنی اور اپنے بچے کی سلامتی کے لیے ایسی باتوں پر بچنا چاہیے۔ ہمیشہ اپنی بھریوں میں خوش و خرم رہنے کی کوشش کرے۔

الات کو پاک صاف رکھے، جنسی ملاپ سے پرہیز کرے اور متعلقین کے ساتھ ش اخلاقی سے پیش آئے۔

شہ اور چیزیں

شراب، ایون، بھنگ، گانجا اور تبا کو یہ سب چیزیں حاملہ کے لیے مضر ہیں، ان میں سے کسی ایک کو بھی استعمال نہ کیا جائے۔ اس قسم کی برہن کے استعمال سے جسم کا تمام نظام صحت بگڑ جاتا ہے اور پیدا ہونے والا بچہ زورور ہوتا ہے۔ نیز وہ دماغ اور سینہ کی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے اس کے دماغ پر اعصاب میں مختلف قسم کی خرابیاں پیدا ہونے کا امکان ہے بعض عورتیں فیزیکی اور سرگرم پنپنے کی عادی ہوتی ہیں، ان کو معلوم ہونا چاہیے کہ وہ تبا کو رہا دھواں کشید کر کے اپنے ہونے والے نور چشم کی سلامتی صحت کو خود اپنے تھوں خطرے میں ڈال رہی ہیں۔

مذکورہ بالا ہدایتوں پر عمل کرنے کے علاوہ حاملہ کو زیادہ عمل میں کوئی نہ درست لانے والی دوا میں استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ تے لانے کے لیے مددہ اور آنتوں میں زبردست حرکت ہوتی ہے۔ دست آور دوائیں مانگرم ہوتی ہیں۔ نیز پیش اور دستوں کی صورت میں آنتوں میں غیر معمولی رتس ہوتی ہیں۔ رحم بھی ان کے قریب ہی ملا ہوا ہے، اس لیے ان حرکتوں سے وہ بھی متاثر ہوتا ہے اور بچہ بھی اس سے اس کے ضائع ہونے کا طرہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ حاملہ کو چمک، خسرو، موتی جھرو، طاعون، ہیفر، علوان، جیسے جھوت دار مریضوں کے پاس جانے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ یوں ناگزیر اغوا سے حاملہ کو ان مریضوں کی جھوت لگ جاتی ہے تو وہ بھی ان میں مبتلا ہو جاتی ہے اور ہیٹ کے بچہ کی جان بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

سنکارا ہر موسم اور خانان بھر کے لیوٹانک

نسرین

”نسرین“ نے ہندو مت افلاوی تقابلیں چوتھا
انعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانہ کے مصنف گرگین سنگھ ایک
انجوتے ہوتے نوجوان ادیب ہیں۔ آپ کی ادبی زندگی ابتدائی مراحل سے
گزر رہی ہے۔

گرگین سنگھ

رحم فرماتا ہے۔ یقین رکھو جاری بیٹی ضرور اچھی ہو جائے گی۔

”آخر تک بنگ مجھے تسلیاں دیتے رہو گے۔“ بیگم زندگی بھر
میں بولیں۔ دیکھتے نہیں، میری بیٹی کو گلاب سا چہرہ سوکھ کر کیا ہے کہ
ہے۔ میں بچہ کہتی ہوں، اگر اسے کچھ ہو گیا تو، میں جان دے دوں گی۔
دوپٹے کے آئینے سے اپنی آنکھیں پونچھنے لگیں۔
حکیم صاحب سر کا ذکر بیٹھ گئے۔

”اور سنا تھے۔“ بیگم بھرائی ہوئی آوازیں بولیں۔ نسرین
تھی آج ا۔“

”کیا کہتی تھی۔؟“ حکیم صاحب نے دھیمے لہجے میں پوچھا۔
”کہتی تھی امی جان مجھے آنکھوں سے کچھ دکھائی نہیں دیتا
اندھیرا اندھیرا سب میری آنکھوں کے سامنے۔ امی! اباجان سے کہ
میری آنکھوں میں اچھی سی دوا ڈالیں۔ بالکل ٹھنڈک پہنچ جائے آ
میں اور میں اچھی طرح سب کچھ دیکھ سکوں۔ میان مٹھو پیسے پر
رہا ہے۔ کیا مٹھو بالکل نہیں ہوتا امی جان؟ میرے کان اتر
کیوں نہیں سن پاتے؟ میں بہری ہو گئی ہوں امی جان۔“ میں کیا کہ
دلا دے دیا، ہاں بیٹی تیرے اباجان تیری آنکھوں میں بہترین دوا
اور تیری رنگی آنکھوں میں جوت جگمگانے لگی۔ تب سے میں کتنا
ہوں۔ کیا میری بیٹی اندھی ہو جائے گی؟“
”نہیں بیگم!“ حکیم صاحب نے اطمینان بخش لہجے میں کہا

پھول سا نازک بدن کلا لایا تھا۔ بھولی بھالی مصوم آنکھوں میں بڑائی
گھر گئی تھی۔ کچھ بھی سمجھ میں نہیں آتا تھا آخر نسرین کو کیا ہو گیا ہے۔ حکیم صاحب
بیٹی کا علاج کرنے کہتے ہار گئے تھے۔ اب دل میں مایوسی گھر گئی تھی۔ کوئی
حکمت اور تدبیر کارگر نظر نہیں آتی تھی۔ کیا شان ہے مولا کی، جن کی سارے
ظہر میں دھاک بندھی ہوئی تھی، جن کے تجویز کے ہوئے نسخے کبھی بے کار ثابت
نہیں ہوتے تھے، جنہیں مطلب میں سانس لینے کی فرصت نہیں ملتی تھی اور
جہاں سے مرض کسی ایسے ہو کر نہیں لوٹتے تھے، وہ اپنے گھر کے مرض کو اچھا
ذکر سکے۔ ایک ہی تو اولاد تھی۔ آنکھوں کا تارا، دل کی ٹھنڈک۔ آج بیٹے
بھرے چار پانی سے لگی پڑی تھی۔ زکھائی تھی نہ پتی تھی۔ مرض نت نئے دہ
بدل رہا تھا۔ دوائیں کام نہیں کرتی تھیں۔ گھر میں سب پریشان تھے۔

بیگم ایک دن کچھ غصے سے حکیم صاحب سے بولیں۔ ”اجی میری ماٹو
تو شہر کے کسی اچھے ڈاکٹر سے لڑکی کا علاج کراؤ۔ آخر تک اپنی عقل لڑاتے
رہو گے۔ اب تو اس کی جان کے لالے پڑ رہے ہیں۔“

حکیم صاحب سنجیدہ ہو کر بولے۔ ”نہیں بیگم خدا نہ کرے کوئی ڈاکٹر اس
گھر میں آئے۔ مجھے ان کی دواؤں، انجکشنوں اور ولاتی ٹانگوں سے زیادہ
طبی دواؤں پر بھروسہ ہے۔ میری بیٹی ضرور اچھی ہو جائے گی۔ یا اللہ مجھے
کیا ہو گیا ہے؟ میں کچھ سوچتا ہوں تو میرا داغ جیسے صحیح طور پر کام نہیں کرتا۔
آخر میری بیٹی کو کسی دوائے فائدہ کیوں نہیں ہوتا۔ بیگم۔“ وہ ڈک کر بولے۔
صرف دواؤں سے تو کام نہیں چلتا۔ دوائیں بھی شامل رہیں تو خدا ضرور

اور بخار کی وجہ سے وہ کھواس کر رہی ہے۔ میں بڑی فکر میں ہوں۔ کیا
"کون سا دواؤں؟"

"ہاں مجھے ایک بات یاد آگئی: بیگم کے چہرہ پر اچانک خوشی کی ایک لہر
ہوئی۔ اگر نرسنگ کا علاج ڈاکٹر سے نہیں کرانا چاہتے تو دوسری حکیم ترقی سے
نی مشورہ لے لو۔ وہ بھی تو ناہورا حکیم ہے۔"

"بس بیگم بہت ہوشیار ہے، اچانک حکیم صاحب کا موڈ بدل گیا تم جذبات
میں بہر کر میری حیثیت کو بھی بھول گئیں۔ کہاں ہم خاندانی حکیم اور کہاں
ال کتب؟"

لیکن میں نے اُس کا بہت نام سننے نرسنگ کے آبا۔ مجھے یقین ہے وہ
بہر مٹی کا اچھا علاج کر سکتے ہے۔

"یہ نام ممکن ہے۔ حکیم صاحب قدرے بلند آواز میں بولے، "بالکل ٹھکان
بدلت کیسے برداشت کر لوں؟"

بیگم بولیں: "اگر تمہیں اپنی شان اتنی ہی پیاری ہے، خود پر اتنا ہی نا
وہ کی کچی کو ترسا ترسا کر کیوں مار رہے ہو۔ ایک ہی دن زہر دے کر کیوں
سا مار ڈالتے۔ بیگم پھوٹ پھوٹ کر رونے لگیں۔

"ماردوں۔ زہر دے کر مار دوں؟" حکیم صاحب پھٹی پھٹی آنکھوں سے
ای طرف دیکھتے ہوئے بولے: "تمہاری یہ باتیں بیگم میرے دل میں زہر میں کجے
تیروں کی طرح چھو گئیں۔ خدا کے واسطے مجھے پریشان نہ کرو، ورنہ میں

ماہر دواؤں گا اور میری بیٹی... وہ بیٹی کی والدہ محبت میں پریشان سے
نہ کہہ سے باہر نکلے اور نرسنگ کے کمرہ میں داخل ہوئے۔ "بیٹی۔ بیٹی نرسنگ...
ن۔ آنکھوں کی روشنی چھینے گا، میرے ہونے۔۔۔؟ بیٹی میری

بریکو۔ میں اپنی آنکھوں کی روشنی تیری ان معصوم آنکھوں میں بھر دوں گا
ای طرف دیکھ بیٹی۔ "اُن کی آنکھوں سے آنسو پھوٹ نکلے۔
"اباجان آپ آگئے؟ نرسنگ دھیمی آواز میں بولی۔

"ہاں آگیا بیٹی۔ حکیم صاحب پلنگ کے قریب ایک کرسی پر بیٹھ کر
نہ سر ہلانے لگے۔

میں اب دوا نہیں کھاؤں گی اباجان! "

"نہیں بیٹی کیسے ہوگا۔ دوا نہیں کھاؤں گی تو اچھی کیسے ہوگی۔"

"نہیں اب! اب میں دوا نہیں کھاؤں گی۔ اب مجھے کوئی تکلیف

نہیں ہے۔"

"تکلیف نہیں ہے۔ نہیں نہیں بیٹی مایوس نہ ہو۔ تم بالکل اچھی
ہو جاؤ گی۔"

"اباجان رات کو میں نے ایک بڑا عجیب خواب دیکھا میں گھر کے
پائیں باغ میں پھولوں کے انبار پر لیٹی ہوئی ہوں اور جنت کے درخت میرے
اگر دگر گھوم رہے ہیں۔ کیا سچ بچہ ہمارے باغچے میں پھولوں کا انبار
لگا ہوا ہے؟"

"نہیں تو بیٹی! "حکیم صاحب کچھ ٹک ٹک کر بولے، "پھولوں
کا انبار کہاں ہے ہمارے باغچے میں! اور پھر اشارہ سے اُنھوں نے بیگم کو پاس
بلایا، جو دروازہ کے قریب کھڑی سب باتیں سن رہی تھیں۔ وہ بیگم کے کانوں
میں آہستہ سے بولے: "بیگم مجھے بس ایک رات اور سوچنے کی مہلت دو تب جیسا
تم کہو گی ویسا ہی ہوگا۔ کچی کا علاج کسی دوسرے معالج سے کرایا جائے گا۔"

وہ رات حکیم صاحب نے بڑے تذبذب میں گزاری۔ اب انھیں اس
بات کا یقین ہو گیا تھا کہ وہ اپنی بیٹی کے لیے نفسیاتی طور پر شاید کوئی صحیح دوا
تجویز نہیں کر سکے اور شاید کبھی نہ سکیں گے۔ بہتر ہے ایسے موقع پر گھر کے
مریضوں کا علاج باہر کے معالج سے کرایا جائے۔ ڈاکٹر دواؤں پر اُن کا
عقیدہ اتنا بختہ نہیں تھا، جتنا کہ طبی دواؤں پر۔ ہمیدہ اور اندرونی بیماریوں
کے لیے وہ طب کے نسخوں کو بہتر سمجھتے تھے۔ شہر میں لے دے کر اُن کے علاوہ
حکیم ترقی کا نام ہی زیادہ چل رہا تھا۔ وہ دل میں ان کی یاقوت کے قائل بھی
تھے، لیکن عادت سے مجبور تھے۔ ناک پر کبھی نہیں بیٹھتے دیتے تھے۔

ترقی ایک غریب گھر کا نوجوان تھا، لیکن تھا ذہین اور بہت کم
عرصہ میں علم سے فراغت پا چکا تھا۔ حکیم صاحب رات بھر سوچتے رہے اُسے
گھر میں بلایا جائے یا نہیں! صبح اُنھوں نے بیگم سے کہا: "بیگم تم خود ہی کسی کے
ہاتھ پیغام بھجو کر حکیم ترقی کو بلا لو۔ اپنی بات پوری کر لو۔ کچی کو اگر اُس کی دوا
لگ جائے تو مجھے بھی خوشی ہوگی۔"

حکیم ترقی دوپہر کے وقت حکیم صاحب کے یہاں آئے۔ سلام جواب
کے بعد انھوں نے حکیم صاحب سے مرعے کی کیفیت پوچھی پھر ان دواؤں
کے نام جو مرعہ کو استعمال کرائی جا چکی تھیں۔ حکیم صاحب نے تمام دواؤں
اور مدتوں کے نام گنوا دیے۔ جب حکیم ترقی نے مرعہ کو دیکھا تو انھیں یوں

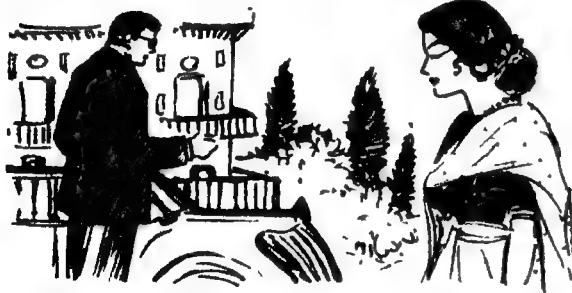


محبت کیا ہے؟

منصور علی خاں بیلوی

محبت کے متعلق اپنا یہ نظریہ پیش کرتے ہیں کہ: ”محبت ایک اعلیٰ درجہ کا آرٹ ہے اور ایک آرٹ کی حیثیت سے اس کے لیے علم اور ثابت قدمی ضروری ہے۔ تمام انخاص کے اندر محبت کو عمل میں لانے کی قابلیت یکساں نہیں ہوتی، بلکہ اس حد تک شعوری طور پر سیکھنا اور تخلیق کرنا پڑتا ہے۔ لوگ محبت کو محنت یا کس طرح ہیں کہ وہ کہیں محبت کے قابل نہیں، یہ نہیں سوچے کہ کیسے محبت کریں یا کس طرح انہیں کوئی ایسا ملے جس سے وہ محبت کر سکیں۔“

ڈاکٹر موصوف آگے چل کر کہتے ہیں کہ ”ہمارے اہلئے ضرورت کے طور پر گھومتے والے لالچی سماج میں مردوں اور عورتوں کا رجحان یہ ہوتا ہے کہ وہ محبت کے سلسلہ میں کوئی نفع بخش لین دین کریں۔ ایک طرف محبت جیتنے کے لیے مرد اپنی کامیابی اور دولت کو استعمال کرتے ہیں تو دوسری طرف عورتیں



اپنے حسن اور جسمانی صحت و توانائی اور آرائشی کو استعمال کرتی ہیں۔ دونوں جنسیں (مرد اور عورت) محبت میں کامیاب ہونے کے لیے بنیادی طور پر ان ہی طریقوں سے کام لیتی ہیں، جو دوسروں پر اثر ڈالنے کے لیے پسندیدہ سمجھے جاتے ہیں، مثلاً غرض گواری طرز عمل، دل چسپ گفتگو، ہمدردانہ اور غیر ضروری مسائل وغیرہ اس طرح دوا انخاص (مرد اور عورت) ایک دوسرے کے ساتھ اس وقت محبت کرتے ہیں، جب وہ یہ دیکھتے ہیں کہ مارکیٹ میں ایک بہترین چیز موجود ہے اور وہ اپنے لیے اس کا نفع بخش سودا کر سکتے ہیں۔ ایسا کرتے وقت دونوں

”محبت“ دراصل کیا ہے، امریکہ میں اس سوال کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کی جا رہی ہے اور اس مقصد کے لیے امریکی سائنس دان، ماہرین نفسیات فلسفی، شاعر اور پروفیسر تحقیقات کر کے ”محبت“ کا جدید مفہوم نہیں کہنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ مرد اور عورت کے درمیان مساوات قائم ہونے اور بڑھنے اور دوائی دمان پسندی کے ختم ہونے کے ساتھ ساتھ ”خاوی“ اور ”محبت“ کا پرانا مفہوم اب داستان ماضی بن چکا ہے۔ اس لیے اب اس بات کی ضرورت محسوس ہو رہی ہے کہ محبت کا ایسا جدید مفہوم پیش کیا جائے، جو خلائی سفر اور راکٹوں کے اس دور میں معیار پر پورا اتر سکے۔

اس سلسلہ میں چھان بین کے بعد امریکی مفکروں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ محبت کی تعریف بیان کرنے میں بجائے اس سوال کے کہ ”محبت کیا ہے“ اس سوال کا جواب دینا زیادہ آسان اور قابل عمل ہے کہ ”محبت کیا نہیں ہے۔ ان کی رائے میں محبت کوئی نوسشتہ قدر یا اتفاقی واقعہ نہیں ہے اور نہ کسی جدید لین دین کی گہرے ماز یا کسی نسبت اور رسم کا نام ہے۔ ان کے خیال میں سچی محبت کسی ازلی اور لازوال شے کو بھی نہیں کہہ سکتے۔

پھر آخر محبت کیا ہے؟ یہ ایک ایسا سوال ہے، جس پر زیادہ قدیم کے مفکرین کی طرح موجودہ سائنسی فکر دور کے ماہرین بھی یہ کہنے کے لیے مجبور ہیں کہ ”محبت ہی صوف ایک ایسا انسانی جذبہ ہے جس کی صحیح تعریف نیاں نہیں کی جاسکتی۔“ انسان سائنسی ترقی کے اس دور میں ایسے ایسے فارمولے تو فرود ایجاد کر سکتا ہے جو اس کے وجود کو ہی نیست و نابود کریں، مگر وہ اپنے تمام تر علم کے باوجود لفظ محبت کی بالکل صحیح تعریف بیان کرنے سے آج بھی قاصر ہے۔ تاہم ہر ماہر کے حض ماہر نے اس مسئلہ پر اپنے کچھ واضح نظریات پیش کرنے کی جرأت کی ہے۔ مثال کے طور پر سماجی نفسیات اور نفسیاتی تجزیہ کے ماہر ڈاکٹر آرکڈو

ہیں۔ ضروری نہیں کہ محبت لازماً الوداع ہی ہو۔ اگر ایک محبت ختم ہو جاتی یا ٹھکرا دی جاتی ہے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ دوسری بار پھر نہایت شدید محبت ہو جائے۔

ڈاکٹر موصوفت سے ان کی زندگی میں یہ سوال کیا گیا تھا کہ جنسی کی زندگی میں کیا اہمیت ہے؟ اس کے جواب میں انھوں نے کہا کہ ”جسم کشش کے بغیر بہت ممکن ہے کہ محبت کا جذبہ کم ہو جائے یا بالکل ہی جاتا مادی محبت میں جنسی جذبہ، چاہے اسے اولیت حاصل نہ ہو، بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ جنس کسی کے داخلی حسن کا خارجی مظہر بن جاتی ہے جو فریقین محبت کا ایک حصہ ہے۔“



جسمانی تقاضوں کو محبت کے لیے ضروری قرار دیتے ہوئے ڈاکٹر موصوفت کہتے ہیں کہ ”محبت کا مطلب ہے باہمی کشش۔ جو سکتا ہے کہ کبھی کسی سے دوستی ہو، ایک دوسرے کی عزت کی جائے یا گہرا باہمی جذباتی تعلق موجود ہو، لیکن جب تک کوئی جسمانی نیادی وجہ موجود نہیں ہوگی، اس پرانہ محبت کا اطلاق نہیں کیا جاسکتا۔“

محبت ختم ہونے کا سبب بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر اسٹون کہتے ہیں ”محبت نرم اور نازک پودے کی مانند ہے۔ اسے پروان چڑھانے کے اسے احتیاط سے سیکنے کی ضرورت ہے۔ اگر اسے نرم دلی، انیسیت اور حقیقہ کے ساتھ ہر اہمراہ کھنے کی کوشش نہیں جاتی تو بہت ممکن ہے کہ محبت مرحلہ ڈاکٹر اسٹون نے نئی محبت کی تعریف اس طرح بیان کی ہے: ”وہ میں ایک نوجوان عورت میرے پاس آئی۔ اس نے ایک مرد سے اپنی محبت کا حال بیان کرتے ہوئے کہا کہ ”میں وہ شخص ہے جس کے ساتھ میں اپنی باقاعدہ زندگی گزارنا چاہتی ہوں اور یہی وہ مرد ہے جسے میں اپنے بچوں باپ بنانا چاہتی ہوں۔ یہ ایک مستحکم محبت کی اچھی تمثیل ہے، جس میں نائب

کے ذہن میں اپنی قوت تبادلاً کی حدود بھی ہوتی ہیں۔“

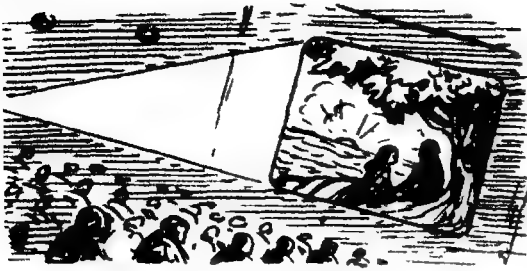
ڈاکٹر موصوفت اس قسم کی محبت کو ماضی اور ناپائیدار قرار دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ ”ایسی محبت، چاہے زندگی میں اس کا تجربہ کتنا ہی مسرور کن اور کیفیت آور ہو، پائیدار نہ ہوگی۔ ایسے واقعات میں مرد اور عورت دونوں باہمی کشش کے جذبہ کو اپنی سچی محبت کی شدت کا ثبوت سمجھتے ہیں، حالانکہ یہ شدت صرف ان کی سابقہ تنہائیوں کا پتہ دیتی ہے۔“

ڈاکٹر فروم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ جنس مرد اور عورت دونوں کے لیے تنہائی پر غالب آنے کا ایک فطری اور نارمل ذریعہ ہے، لیکن وہ اس کے ساتھ ہی یہ بھی تنبیہ کرتے ہیں کہ بہت سے افراد میں جنسی جذبہ یا اپنے مخالف جنس کی تلاش (جو شراب یا کسی دوا کی محنت عادت سے کچھ بہت مختلف نہیں ہے) اس پریشانی سے راؤنڈ حاصل کرنے کی کوشش کی صورت اختیار کر لیتی ہے جو طویل تنہائی کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔“

آفریں ڈاکٹر موصوفت کہتے ہیں کہ درحقیقت محبت اس قسم کا ایک جذبہ کا نام نہیں ہے، جیسے رشک، ضد، لالچ اور دوسرے انسانی جذبات ہیں۔ آپ کہتے ہیں کہ ”محبت ایک فعل ہے، انسانی طاقت کا ایک عمل ہے اور محبت ایک سرگرمی ہے۔ محبت اچانک ہو جانے کے لیے نہیں بلکہ غور کرنے اور قائم رہنے کے لیے ہے۔ زیادہ آسان طریقہ پر محبت کا مفہوم اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے کہ بنیادی طور پر دینے کا نام ہے، لینے کا نام نہیں۔“

امریکہ کے ایک بہت بڑے سوشل سائنس دان ڈاکٹر ابراہام اسٹون نے محبت کی جو تعریف بیان کی ہے، وہ اس سے کسی قدر مختلف ہے۔ ڈاکٹر موصوفت نے، جہاں امریکہ کے سب سے پہلے ازدواجی کلینک کے بانی ہیں، انتقال سے کچھ دن پہلے محبت کے بارے میں اپنے خیالات ظاہر کرتے ہوئے یہ تسلیم کیا تھا کہ محبت ہو جاتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم سب کچھ بنیادی شخصی ضرورتیں پوری کرنا چاہتے ہیں، مثال کے طور پر ہم سب کو توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، محبت کی ضرورت ہوتی ہے، جنس مخالف کی طرف سے جوابی دل چسپی اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے اور جب یہ سب چیزیں نہیں مل جاتی ہیں تو ہم کسی کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوفت محبت کے متعلق اس ردائی خیال کو مفہولاً تیز قرار دیتے ہیں کہ ”کسی کی زندگی میں سچی محبت صرف ایک بار ہوتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ لوگ اپنی زندگی میں ایک سے زیادہ بار نہایت گہری محبت کر سکتے

میں جیسا دکھایا جاتا ہے، محبت ایک نازک قیل، بن کر رہ گئی ہے، جس میں حقیقی



جسمانی عنصر اور اتصال اور گہرائی کا فقدان ہوتا ہے۔

اصلی محبت کی نوعیت بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر فریڈل کہتے ہیں کہ ”اصلی محبت شادی میں اس وقت پیدا ہوتی ہے، جب دو ساتھی اپنی زندگی جنسی کھلونوں کی حیثیت سے نہیں، بلکہ دو انسانوں کی مانند ایک ساتھ گزارتے ہوں اور ان کے درمیان خیالات، مقاصد، اصول اور تجربہ پر باہمی اتفاق ہوتا ہے اور جب وہ ایک خاندان کو وجود میں لاتے ہیں۔“

رحم دلی، باہمی رفاقت اور مفاہمت کی سماجی خصوصیات اور جسمانی کشش کے مادی عناصر موجود ہیں۔

محبت کے بارے میں خواتین کا نقطہ نظر مس فیل ایک گلی نے اس طرح بیان کیا ہے: ”ہم نے لفظ محبت کو گرا دیے، اور اصل محبت انسانوں کے لیے ان کے باہمی ربط کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ ایک نادر ترین تحفہ ہے، جو وہ ایک دوسرے کو پیش کر سکتے ہیں۔ لیکن ہم نے اسے پریشان خیالی بنا کر بدنام اور دسوا کر دی ہے دنیا کی ہر ایک مہذب قوم نے یہ بات تسلیم کر لی ہے کہ نفسی جلد نرم ہو جانے والی دماغی پریرچیز ہے، مگر ہم نے اسے شادی کے عظیم نشان، مگر شکل معجزہ کی بنیاد بنایا ہے۔“

ڈاکٹر چارلس فریڈل نے محبت کا فلسفیانہ مفہوم پیش کیا ہے۔ ڈاکٹر فریڈل جو کہ طبی یونیورسٹی میں فلسفہ کے پروفیسر ہیں، محبت کے بارے میں امریکیوں کا مجموعہ لکھتے ہوئے اسے حقیقت آمیز رومان پسندی سے تفسیر کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آج کل کے ”جدید تمدن میں جیسا ہوتا ہے اور سبیا اور ٹیلی ویژن

پینٹ ادویات

ایڈیٹر حکیم نور محمد جواہر

ناشر: دفتر اسرار حرکت ۱۰-۱۱ پیر کی شریف لاہور

صفحات: ۳۰۸ قیمت تین روپے آٹھ آنے

ماہنامہ اسرار حرکت لاہور کا یہ خاص نمبر دہری اور دہری پینٹ ادویہ کے فارمولوں اور تجربہ نسخوں کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے اور اس میں بہت سی مشہور تجارتي دواؤں کی مقبول دواؤں کے نسخے اور فارمولے جمع کر دیے گئے ہیں۔ شروع میں پینٹ ادویہ کے کاروبار کے متعلق اشارات و ہدایات درج کی گئی ہیں۔ اسرار حرکت کا یہ قدم قابلِ بجا افروزی ہو اور بہت سے لوگوں کے لیے شمل راہ کا کام لے گا۔ (م-۱-ب)

ارمغان جواہرات

مؤلف: حکیم محمد یعقوب بشیم قریشی

ناشر: لائٹنری کمپنیل ورکس۔ شہر لکھنؤ

قیمت: پانچ روپے۔ ہمدرد محبت کے خریداروں کے لیے ایک ماہ تک رعایتی قیمت ڈھائی روپے ارمغان جواہرات الموسوم گنج جواہرات کی جلد دوم میں مختلف اطباء اور دواؤں کے نسخوں کا جزا ترکیب ساخت، ترکیب استعمال اور فائدہ کو مرتب کر دیا گیا ہے اور آخر میں مختلف اطباء کی تصدیقات بھی درج کر دی گئی ہیں۔ اس میں بہت سے ایسے نسخے بھی درج ہیں جو بعض بڑے تجارتي اداروں نے پینٹ دواؤں کے مختلف ناموں سے تیار کر دیے ہیں اور حکام کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ خود بھی فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ (م-۲-ب)

انتقاد

ہفت روزہ وفاق لائپور

طب مشرق نمبر

ادارہ تحریر: مصطفیٰ صادق جمیل اطہر

ناشر: پاک ایڈورٹائزرز

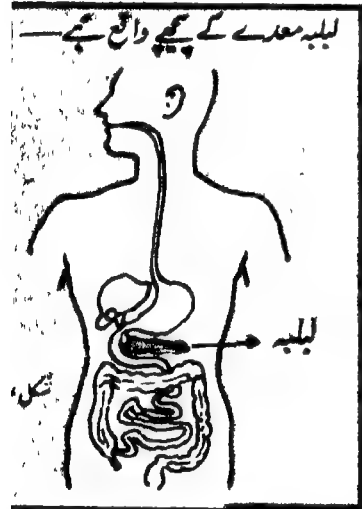
ہفت روزہ وفاق لائپور نے ملک کے مسلمانوں کی اہمیت اور علاج معالجہ میں طب مشرق کی مسلمہ خدمات کے اعتراف کیلئے اپنا طب مشرق نمبر بڑے اہتمام سے شائع کیا ہے۔ اس نمبر کی ترتیب میں ادارہ وفاق نے طب یونانی اور طبی تعلیم و تحقیق کی تاریخی علمی و فنی پہلوؤں کے علاوہ طب مشرق اور طبی درسا گروں پر بھی مشاہیر اہلک کے مضامین نظم و نشر شائع کیے ہیں۔ پاکستان میں دہری دوا سازی کے دواؤں کو جن مسائل و مشکلات سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے، اس پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ ابتدائی صفحات میں ملک کے اکابر اطباء کے پینلمات بھی شائع کیے گئے ہیں جو محض نے وفاق کے اس شمارہ خاص کے سطر میں وارہ کو دھکیل دیا ہے۔ تنقید پاکستان کے معروف یونانی دواخانوں کا تعارف کر دیا گیا ہے اور ان اطباء کی تعمیر و ترمیم پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ دور نگاہ ضرورت سرورق پر مجدد طب سچ الملک حکیم جمل خاں کی تصویر شائع کی گئی ہے۔ (م-۱-ب)

تشریح بدنی

لبلبہ (پنکریاس)

5A71-60

لبلبہ ایک نالی دار اور بے نالی دونوں طرح کی گٹھی ہو، جو پیٹ کے بالای تھے میں معدے کے پیچھے اس کی ساخت کا مشترکہ ایسے خلیوں سے بنتا ہو جس سے رس پیدا کرتے ہیں۔ ریلبسی رس



چھوٹی نالیوں کے ذریعے جمع ہو کر ایک بڑی نالی کی راہ سے بارہ انگشتی آنت (چھوٹی آنت کے پہلے تھے) میں داخل ہو کر معدے سے نکلی ہوئی غذا کے اندر کے پروٹینوں، نشاستہ اور چربیوں کے ہضم کی تکمیل کرتا ہو ریلبسی رس کے اندر صرف غذا کو ہضم کرنے والے

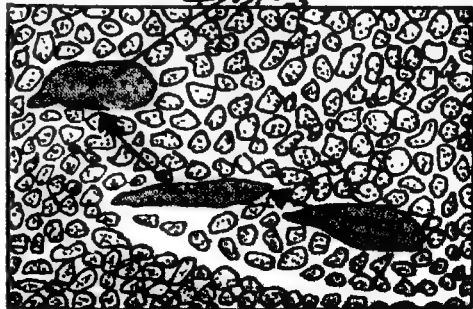
اینزائم یا خمیری اجزا ہوتے ہیں، کوئی ہارمون نہیں ہوتے۔

ان اینزائم پیدا کرنے والے خلیوں کے درمیان جتہ جتہ گویا آٹے میں نمکے دانوں کی طرح پھیلے ہوئے چند چھوٹے چھوٹے جزیے (جزائر لنگر ہانس) ایک دوسرے قسم کے بافت کے ہوتے ہیں، جس کے خلیوں سے لبلبہ کا ہارمون رس یا "درول افراز" پیدا ہو کر براہ راست (کسی نالی کے بغیر) خون کے اندر شامل ہوتا ہے تاہم اس درول افراز میں "انسولین" (INSULIN) یا جو میری "ہلم کا ایک جوہر ہوتا ہے جو جسم کے اندر شکر کے تغیر و استحالی میں کلما مدد ہوتا ہو۔ دراصل انسولین کے بغیر جسم

شکر کی شکست دیکھت نہیں ہو سکتی اور توانائی نہیں پیدا کی جاسکتی۔ انسولین دہینچے تو خون کے اندر شکر زیادہ جمع ہو کر گردوں کی راہ سے پیشاب میں خارج

ہونے لگتی ہو۔ ذیابیطس کے مریض میں یہی حالت ہوتی ہو اور پھر اسے پکا کے ذریعے انسولین دینی پڑتی ہو۔ اس کے برعکس اگر لبلبہ کے جبری خلیے میں رسولی پیدا ہو کر انسولین زیادہ بننے لگے یا پکارا کی فہم لیا نہ زیادہ مقدار میں دے دی جائے تو خون کے اندر شکر حد سے زیادہ کہ مریض کو انسولینی صدمہ (INSULIN SHOCK) لاحق ہو کر قوما (COMA) یعنی غفلت طاری ہو جاتی ہو۔ جب خون کے اندر شکر کی زیادہ ہو جاتی ہو تو انسولین بھی زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتی ہو اور خون میں شکر کم ہوتی ہو تو انسولین کا افراز بھی کم ہونے لگتا ہو۔ اس ظاہر ہوتا ہو کہ خون کے اندر موجودہ شکر کی مقدار کے لحاظ سے انسولین

شکل ۶: لبلبہ کی ساخت میں جزائر لنگر ہانس جس سے ہارمون پیدا ہوتا ہے

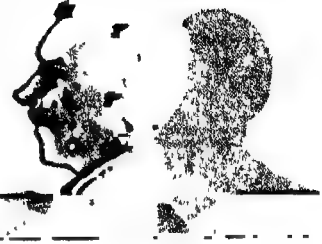


جلدی بیماریاں



5A71/60

طاہر صدیقی



جلد کی مختلف بیماریوں کو سمجھنا ایک پیچیدہ کام ہوتا ہے۔ ابھری ہوئی سرخ رنگ کی بدھیاں دیکھیے۔ ان کے بیچ میں آپ تھوڑی زردی بھی ملے گی۔ یہ بار بار ابھرتی ہیں اور خائب ہو جاتی ہیں۔ ان میں جلن اور درد کا بھی احساس ہوتا ہے۔ جیسے پتھر کاٹ لیا ہو۔

جلد پر دراغ بھی پڑ سکتے ہیں۔ جن کا سبب خون کے ذرے کا ایک جگہ جمع ہو جانا یا جلد پر کسی جرثومہ کا نشو و نما پانا ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کے چہرہ پر آپ نے مہاسے دیکھے ہوں گے۔ مہاسے چھوٹے بھی ہوتے ہیں اور بڑے بھی، بڑے ہو کر مہاسے پھسنی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور ان میں موادِ جانے سے نہ صرف یہ کہ چہرہ بد نما ہو جاتا ہے بلکہ مریض ایک جگہ اور ذہنی اذیت محسوس کرنے لگتا ہے۔

جسم پر سرخ نشانات کی ابتداء کا صحیح جائزہ لینا چاہیے مثلاً بڑی چیچک میں سرخ نشانات کی ابتداء عام طور سے باؤں اور چہرہ سے ہوتی ہے جو بعد میں سینہ اور پیٹ پر پھیل جاتی ہیں، برعکس اس کے چھوٹی چیچک میں دانوں کی ابتداء اس اور پیٹ سے ہوتی ہے۔

چنانچہ جسم پر دانوں کی تشخیص کرنے کے لیے ہمیں اس کا وقت، اس کی نوعیت اور اس کا مقام دیکھنا پڑتا ہے۔ یہ باتیں عام تجاروں اور نچوں کی بیماریوں کی تشخیص کرنے میں بڑی مدد کر سکتی ہیں۔ بعض اوقات گرمی کی شدت سے بھی جسم کے کچے ہوئے حصوں پر سرخ دانے پیدا ہو سکتے ہیں۔ ایسے دانوں

خوردہ پن کی ایجاد سے ایک یہ فائدہ بھی ہوا کہ آج جلدی امراض کے اسباب آسانی سے سمجھ میں آ جاتے ہیں۔ ماضی کے معلقین جلدی بیماریوں میں بڑی غلطیاں کرتے تھے اور جلد کی ہر بیماری کا سبب فساد خون سمجھتے تھے۔ آج بھی ممکن ہے کہ چند امراض جلد کا سبب خون میں کوئی خرابی ہو، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکثر جلدی بیماریاں بالکل مقامی نوعیت کی ہوتی ہیں اور ان کا علاج بھی اسی نقطہ نظر سے کرنے کی ضرورت ہے۔

جلد کی بناوٹ بہت پیچیدہ ہوتی ہے اور چوں کہ یہ جسم کی بیرونی سطح پر واقع ہوتی ہے اس لیے ہر وقت دوسرے اعضاء سے زیادہ خطرہ میں ہوتی ہے۔ کپڑوں کی رگڑ، گرمی اور سردی کی شدت اور مختلف کیرے مکوڑوں کے کاٹنے سے بھی جلد میں تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔ بعض پیشوں کے لوگوں کو ان کے پیشے میں کام آنے والی تیز دواؤں کے استعمال سے جلدی بیماریاں ہو سکتی ہیں، جیسے دھو بی پین چکی والے اور معمار۔

جلد کی کوئی بیماری بغیر کسی سبب کے واقع نہیں ہو سکتی۔ بعض حالات میں یہ بیماری معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔ اور بعض حالات میں انتہائی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ یہ ہر حال جلد کی ہر بیماری کو صحیح طور پر سمجھنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کا مناسب علاج کیا جاسکے۔ جلد پر سرخ نشان پڑ جانے سے یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ ان کی شریانیں یا وریدیں پھول گئی ہیں۔ اس حالت میں خارش محسوس ہونے کے علاوہ بخار بھی آ سکتا ہے۔ اس کا سبب کسی قسم کا نعدہ یا عصبی ہيجان بھی ہو سکتا ہے۔

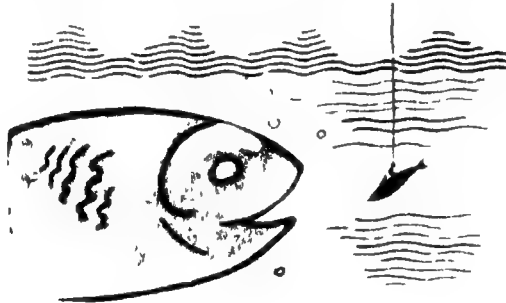
باغسل کر لیا جائے۔ نہانے کے بعد جسم کا پانی تو یہ سے رگڑ کر
بلکہ آہستہ آہستہ سکھا یا جائے۔ پانی میں روٹی والا سوڑا
ملا یا جاسکتا ہے۔

پچھو اچھے بھی ایک جلدی بیماری ہوتی ہے جس میں کچھ
کاٹے جیسی تکلیف ہوتی ہے، یہ نشانات اچانک نمودار ہوتے ہیں اور
دیکھنے عاب ہو جاتے ہیں۔ جلد پر بعض نشانات ناقص غذا۔
سہماں سے بھی واقع ہوتے ہیں۔ بعض اوقات جگر کی خرابی
بھی جلد پر داغ پڑ سکتے ہیں۔ جلد کی ان تمام بیماریوں کا علاج کرنے سے
ان کا سبب سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے بعض جلدی بیماریاں تو صرف
یا گرم پانی سے ساڑھ چھ پر پچھو دینے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں اور ان کی دوا کی ضرورت

سے معالجین کو گھرانہ نہیں چاہیے۔ یہ دانے چند گھنٹوں میں
خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔ ان کے لیے کسی دوا کی ضرورت
نہیں ہوتی۔ دھوپ کی شدت سے بعض اوقات جلد اُدھرنے
لگتی ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے

گرمی سے جلد متاثر ہونے والے لوگوں کو ریشمی یا سوئی
کپڑے پہننے چاہئیں اور انھیں گرمیوں میں دھوپ میں کم
نکلنا چاہیے۔ جلد پر اگر دھوپ کا کوئی اثر محسوس ہو رہا ہو
تو دہاں دیسلین لگا دینی چاہیے۔

اگر شدید گرمی کی وجہ سے جسم میں چیخناہٹ محسوس ہو رہی
ہو تو ٹھنڈے پانی میں کوئی کپڑا بھگو کر اس سے جسم پونچھ دیا جائے



نزلے کا شکار ہوتے دیر نہیں لگتی!

آپ نزلہ، زکام اور کھانسی سے کتنا ہی بچیں
یہ اکثر بچے بھائے ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً
موسم کی تبدیلی کے وقت تو گویا ان پر سے ہر
روک ٹوک اٹھ جاتی ہے۔
ہر وقت جو کچھ رہتے اور ان کی روک
تمام سفالین سے کیجئے۔



سفالین

کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمدرد



جامعہ طیبہ شرقیہ

بھارت، انجمن ترقی طیبہ، پاکستان
بمدر دواخانہ (وقت)

طب مسلمانوں کا خاص فن ہے۔ کیا مشرق اور کیا مغرب طب اور اس سے متعلقہ علوم کا سنگ بنیاد مسلمانوں ہی نے رکھا تھا اور اس کی ترقی و ترویج میں شہرت و اہم حاصل کی تھی۔ جتنی کمالات کی تاریخ دراصل مسلمانوں کے عروج کی داستان ہے انہوں نے اس فن کو درجہ کمال تک اس لئے پہنچایا کہ اس کے ذریعے جتنی نوع انسان کی بلا لحاظ مذہب و ملت بے لوث خدمت انجام دی جاسکے۔ کہ بندگان خدا کی خاموش خدمت مسلمانوں کا ہمیشہ سے شیوہ رہا ہے۔

جامعہ طیبہ شرقیہ کے قیام کا محرک یہی جذبہ خدمت ہے۔ اس درس گاہ میں طب کی ایسی تعلیم کا انتظام کیا جا رہا ہے جس کا ماضی و حال خدمت خلق کا اعلیٰ نمونہ ہے اور جس کا مستقبل روشن ہے۔ جامعہ طیبہ شرقیہ میں ایسے معالج پیدا کرنے کا منصوبہ بنایا گیا ہے جو صرف طب مشرقی کے بہترین داعی ہوں بلکہ صحیح معنوں میں خادم خلق ہوں اور لوگوں کو بیماریوں کے شعلے سے نجات دلانے میں مہارت رکھتے ہوں۔

داخلے کا اعلان

مطبوعہ لائو عمل (پراسیکشن) اور داخلے کا فارم ایک روپیہ بیچ کر رجسٹر سے طلب کیا جاسکتا ہے۔ فارم داخلہ مکمل کر کے مع اسناد (سریٹیفکیٹ) اور نوٹو وغیرہ (اگت تک دفتر پرنسپل میں بھیج دینا ضروری ہے۔ امیدواروں کو تاریخ پرسی بھیجنا اطلاع دی جائیگی۔ دفتر پرنسپل جامعہ طیبہ شرقیہ میں انٹرویو کمیٹی کے سامنے حاضر ہونا پڑی ہوگا اور کمیٹی مذکور کے قطعی فیصلے کے بعد داخلہ مکمل ہو سکے گا۔ اس سال صرف پچاس طالب علموں کے داخلے کا انتظام کیا گیا ہے۔

پرنسپل جامعہ طیبہ شرقیہ

۱۹۳۴-۱۹۳۵ء - پاکستان ایمپلائز کوآپریٹو ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی



قارئین ہمدرد صحت کی جانب سے یہ مطالبہ بار بار ہوتا رہا ہے کہ ہم سلسلے وار پورے جسم کی ورزشیں پیش کریں اس طرح کہ انگلیوں، کلائی، بازو، شالنے، سینہ، معدہ، کمر، پاؤں، کولہوں کی ورزشیں ملجودہ علیحدہ دی جائیں اور اگر ممکن ہو تو آخر میں ہم ان سب ورزشوں کا ایک منتخب کورس بھی سنائے کریں۔ یہ طریقہ کار ادھر ادھر کی ورزشیں دینے سے زیادہ بہتر ہوگا اور اس سے حسب ضرورت ہر شخص فائدہ اٹھا سکے گا۔ یہی اگر کسی کی انگلیاں کمزور ہیں تو وہ انگلیوں کی ورزش سیکھ لے گا اور اگر کسی کی کلائی، بازو یا کمر کمزور ہے تو وہ ان سے متعلق جو ورزشیں ہوں گی انھیں سیکھ لے گا۔ جسمانی ورزشوں کا یہ سلسلہ ہر شخص کے لیے ارباب مفید ہوگا۔

ہم نہایت مسرت کے ساتھ یہ اعلان کر رہے ہیں کہ موسیو اقبال حسین نے قارئین ہمدرد صحت کے مندرجہ بالا مطالبہ کے مطابق اس اشاعت سے ترتیب وار ورزشوں کا سلسلہ شروع کر دیا جو میٹھا جی اشاعت زیر نظر میں انگلیوں کی ورزش سے ابتدا کر دی ہے اور آئندہ بھی انشاء اللہ تعالیٰ حسب ترتیب ہر حصے کی ورزشیں پیش کی جاتی رہیں گی۔

(ہمدرد صحت)

دو دنوں پاؤں برابر ہوں، لیکن دونوں کے درمیان تقریباً بارہ انچ کا

فاصلہ ہو۔ اس کے بعد دونوں

بازو آگے کی جانب پھیلائیے۔

دیوار سے آپ کی انگلیوں کا فاصلہ

بارہ انچ تک ہونا چاہیے۔ دروازے

آگے جھکے اور دونوں ہاتھوں کی

پھیلیاں دیوار سے ٹکائیے

اس طرح کہ انگلیوں کا رخ اوپر

کی جانب ہو۔ انگلیوں کو دیوار

پر پھیلا دیجیے، وہ ملی ہوئی نہ

ہوں، ٹکڑے ٹکڑے کی انگلیوں

سے چپکے ہوئے ہوں۔



(دیکھئے شکل ۱)

اس کے بعد مٹھن انگلیوں کی قوت سے دیوار کو دھکا دیجیے اور

انگلیوں کی اہمیت کو روزمرہ کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں نظر انداز کیا جا سکتا۔ آپ کو کئی خطا ناپ کر رہے ہوں یا انگلیوں سے کوئی باریک کام نہیں کیا، ہاکی یا کرکٹ کا بلا پکڑے کھڑے ہوں یا مٹھن، بڑنی یا مرتبان کا ڈھکنا کھول رہے ہوں، ایسے موقع پر اگر آپ انگلیاں کمزور ہوں گی تو آپ کو سخت ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا، لوگوں کی انگلیاں کھیل کود یا دوسرے پیشہ ورانہ کاموں میں ہو کر کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ اپنی ان کمزور انگلیوں سے روزمرہ کے چھوٹے کام بھی بخوبی انجام نہیں دے سکتے۔ ایسے لوگوں کی انگلیوں کے لیے ہم یہاں چند ورزشیں پیش کر رہے ہیں، ان رنے سے انگلیوں کی ضائع شدہ قوت بحال ہو جائے گی اور اس مددہ اپنی انگلیوں سے ہر متعلقہ کام خود انجام دے سکیں گے۔

ورزش ۱

سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ آپ کے سامنے دیوار ہو۔

دیر تک بیچے کہ آپ پانچ-ہک گنتی گن لیں۔ پھر واپس اپنی اصل حالت آجائیے۔ اس کے بعد اسی ورزش کو کوئی دس بار تک کیجیے۔ پھر چند منٹ تک دونوں ہاتھوں کو پیچھے ہٹا کر آرام کیجیے اور پھر اسی ورزش میں مرتبہ تک کیجیے۔

اس کے بعد دیوار سے مزید دس یا بارہ اینچ پیچھے ہٹ کر آگے پیچھے اور حسب سابق انگلیوں کو دیوار پر ٹکا دیجیے اور ورزش نمبر کیجیے ہاتھوں کی قوت سے دیوار کو دھکیلیے اور کوئی دس بار اسی کو کیجیے۔ پھر حسب سابق چند منٹ تک مندرجہ بالا طریق پر دونوں ہاتھوں کو پیچھے ہٹا کر آرام کیجیے۔ (دیکھیے شکل ۷۷)۔
 ورزش ۷۷: فرش پر گھٹنوں کے بل جھکیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں درمیان بارہ اینچ کا فاصلہ ہو اور پیچھے کی طرف نکال دیجیے۔

جیسا کہ شکل ۷۷ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر اپنے دونوں بازو آگے کی جانب پھیلائیے اور ان کو اتنا جھکائیے کہ آپ کی انگلیاں فرش کو چھوئے لگیں۔ یہ خیال رہے کہ بازو بالکل سیدھے رہیں گے۔ (دیکھیے شکل نمبر ۷۸)۔ پھر شانوں کو آگے کی جانب اتنا جھکائیے کہ وہ انگلیوں کے بالکل اوپر آجائیں۔ (دیکھیے شکل ۷۸)۔ بعدہ پھر واپس اپنی حالت پر آجائیے۔ یہ ورزش کوئی بیس بار کیجیے۔ اس کے بعد چند منٹ آرام کیجیے اور پھر میں مرتبہ اس ورزش کو کیجیے۔

یہ ورزشیں کم سے کم پندرہ بیس منٹ تک ہر روز کیجیے اور جیسے جیسے انگلیاں طاقت پتیدا ہوتی جاتے، دیے دیے ان ورزشوں کی تعداد بڑھاتے جاتے، یہاں تک کہ ہر روز چالیس پچاس بار تک کی جاتے لگے۔

شکل ۷۷



شکل ۷۸



شکل ۷۹



خوش گوار ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو
 نمہ کی بدبو کو دور کر دیتا ہے



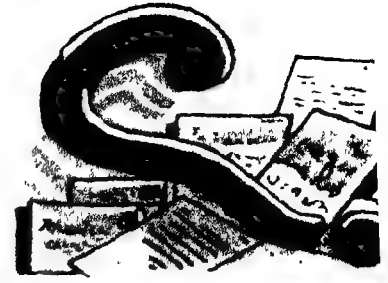
ہمدرد منجن



مسکراہٹ پرکشش اور دانتوں میں پچھتوئیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقفہ) پاکستان
 کراچی ذہاکہ لاہور





یک کم ہو جائے

نہیں ہو۔ اس سے میری عام صحت برکتا اترتا سکتا ہے؟ اس شکایت کو دور کرنے کی آسان تدبیر بتائیے۔
(ظفر الزماں داؤدی)

جواب: آپ کے فوطے بڑھ جانے سے آدہ تولید کی پیدائش میں کمی ہو سکتی ہو اور اس کے نتیجے میں جنسی طاقت بھی کمزور ہو سکتی ہو۔ اگر آپ کا مہضم خراب ہو تو اس کی اصلاح کے لیے جوارش جالینوس چھو جھو ماشے بعد غذا دونوں وقت کھالیا کیجیے قبض رہتا ہو تو اطریعل زماں چھو ماشے رات کو سوتے وقت استعمال کیجیے۔ قابض، ہادی، دیر مہضم غذاؤں سے پرہیز کیجیے مقامی طور پر اجوائن خراسانی اور بکری کی مینگیسوں کی راکھ چھے چھے ماشے لے کر پانی میں پیس کر فوطے پر لپیٹ لگایا کیجیے۔

خراطین کا حلو

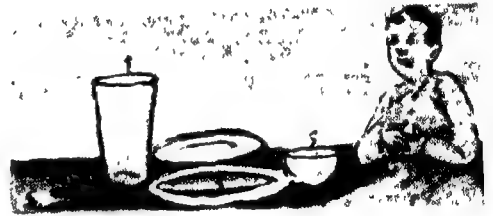
سوال: خراطین کا حلو بنانے کی ترکیب مطلوب ہو۔

(حریدار مہر دصحت)



جواب: خراطین کا حلو نہیں بنایا جاتا، البتہ اس کا نمک ضرور بنایا جاتا ہو اور قوتِ باہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہو۔ اس نمک کو قلعہ میں ڈال کر کھالیا جلتے یا کسی دوسری ترکیب سے استعمال کیا جاتے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک سیہ خراطین لے کر پانی میں ڈالیں اور انہیں تھوڑا تھوڑا نمک چھڑکیں یہاں تک کہ وہ اپنے اندر کی مٹی اگل دیں۔ اس کے بعد ان خراطین کو ایک کڑاہی میں ڈال کر نمک ایک سیر کے ساتھ پکائیں اور چھپ سے چلاتے رہیں،

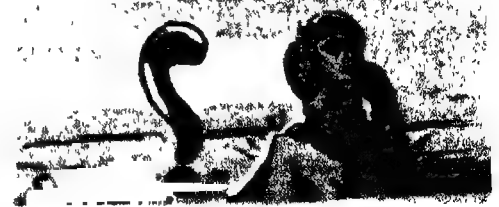
لی: میری سیتھ ایسی ہیں جو کہ میں پیٹ بھر کر کھاسکوں اور اس کا خرچ برداشت کر سکوں۔ ازراہِ کم کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل سے بھوک کم ہو جائے۔ میری عمر چودہ سال ہو۔
(محمد الیاس)



ب: عزیز من! آپ جیسی حالت میں ہزاروں نہیں، لاکھوں درندہاں مبتلا ہیں۔ اس لیے سب سے بہتر تدبیر صبر و شکر ہے۔ اگر اس کے علاوہ کوئی بریتائی جائے اس پر عمل کرنے کے لیے بھی ایسے کا سوال پیدا ہوگا اور کوکم کرنے کا جو بھی طریقہ اختیار کیا جائے گا وہ غیر طبعی ہوگا۔ اس لیے سے آپ کی صحت پر بڑا اثر پڑے گا۔ آپ شکم میر ہونے کے لیے ساگ پٹا ریاں زیادہ کھائیے تاکہ تھوڑے پیسوں میں اپنا پیٹ بھر سکیں۔

لخصیہ

لی: میرا بائیں جانب کا فوطہ بہت بڑھ گیا ہے۔ کبھی کبھی اس میں درد ہوتا ہے اور چھوٹے پر سخت محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی تکلیف





جواب (۱) دمطبت جدید کی رو سے ایک حتاسی (الرجک) مرض خیال کیا جاتا ہے کہ کسی خاص چیز یا چند چیزوں سے انسان میں تکلیف دہ علامات پیدا ہو جانے کو حتاسیت کہتے ہیں لیکن جسے کا سبب ہمیشہ حتاسیت ہی نہیں ہوتی اس کے دوسرے اسباب بھی ہیں جن کا تعلق پھیپھڑوں، دل اور جگر وغیرہ سے ہوتا ہے۔

جن چیزوں سے عام طور پر حتاسیت پیدا ہوتی ہے ان میں ایک بال بھی ہیں۔ بچی کے بال خاص طور پر حتاسیت پیدا کرتے ہیں۔ جن لوگوں کو بچی کے بالوں سے حتاسیت پیدا ہو جاتی ہو ان کو بال کو پاس سٹلانے سے پرہیز کرنا چاہیے، بلکہ بچی کو گھر میں پالنا ہی نہیں چاہیے۔ لیکن ایسے لوگ بہت کم ہوتے ہیں جو کسی خاص چیز سے حتاسیت میں مبتلا ہو جاتا کرتے ہیں۔ جن لوگوں میں بچی کے بالوں سے حتاسیت پیدا نہیں ہوتی۔ البتہ یہ بات ضرور ہو کہ کسی جانور کو اپنے ساتھ بستر پر سٹلانا کوئی پسندیدہ بات نہیں ہے۔ جواب (۲) یہ کوئی آپ کے بچوں کی ہی خصوصیت نہیں ہے شروع میں بچوں کے بالوں کا رنگ بہت ہلکا ہوتا ہے اور وہ بچوں کے یا سنہری سے چمکے ہیں اور تعداد میں بھی کم ہوتے ہیں۔ اسی طرح ان میں ابتدا میں چمک بھی کم ہوتی ہے لیکن آہستہ آہستہ ان کا رنگ گرم مالک میں عموماً سیاہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ طبعی بات ہے۔ بالوں کو طبعی طور پر سیاہ ہونے سے روکنا قانون قدرت کی خلاف ورزی ہوگی۔ بالوں کا رنگ ملکہ کی آب و ہوا کے ساتھ مخصوص ہے۔ گرم ممالک میں بالوں کا رنگ عموماً سیاہ ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو اپنے ملک کی ہر چیز کو کمتر اور نام نہاد ترقی یافتہ ممالک کی ہر چیز کو بہتر خیال کرتے ہیں ممکن ہے سنہری بال پسند کرتے ہوں، ورنہ ہمارے ہاں عام طور پر سیاہ بالوں کو پسند کیا جاتا ہے اور گوری رنگت پر سیاہ بال حسن کی علامت خیال کیے جاتے ہیں۔

یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے اور غواطین نمک بن جائیں۔ اس کو احتیاط سے رکھیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔

پیسینے کی زیادتی

سوال: کیا آپ اس پر روشنی ڈال کر منوں فرمائیں گے کہ بعض لوگوں کو سردی اور چہرے پر پسینہ کیوں زیادہ آتا ہے، خاص طور پر موسم گرما میں؟ میری اپنی کیفیت یہ ہے کہ گرمی کے موسم میں اگر میں ذرا سا بھی محنت کا کام کروں تو میرے مزہ چہرے اور کانوں سے پسینہ ٹپکنے لگتا ہے۔ جاڑے میں بھی، دن کے وقت اگر کہ زیادہ محنت کا کام کیا جائے تو پسینہ چھوٹ جاتا ہے۔ اس کی کیا خاص وجہ ہے؟

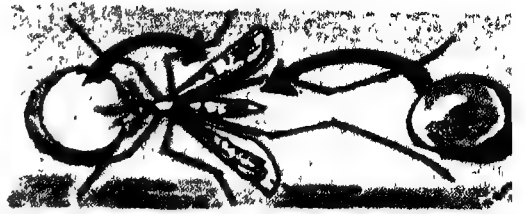


جواب: بعض لوگوں کو طبعی طور پر دوسروں کے مقابلے میں زیادہ پسینہ آتا ہے اور بعض حضرات کے جسم کے کچھ حصوں پر جیسے سر، چہرہ، بعلیں وغیرہ کچھ زیادہ پسینہ آتا ہے۔ یہ ان کی انفرادی مزاجی خصوصیت ہوتی ہے جس کی نوعیت کرنا ممکن نہیں ہے۔ بہر حال بعض اوقات غصہ کلاہ گردہ اور شرکی مصلیٰ ظلم کا اختلال اس کا باعث ہوتا ہے۔ آپ نے اپنی مفصل کیفیت نہیں لکھی، یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ بہت زیادہ موٹے ہیں اور معمول سے آپ کا وزن تقریباً ۱۵ پونڈ زیادہ ہے۔ اگر ایسا ہے تو آپ کے سلسلے میں زیادہ پسینہ آنے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی اور جسمانی شکایت اس وقت نہیں ہے اور وزن بھی آپ کا بہت زیادہ نہیں ہے تو ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ صحت مراد چہرے پر زیادہ پسینہ آنے کی وجہ سے پریشان نہ ہوں۔ اس صورت میں یہ صورت حال آپ کی مخصوص مزاجی کیفیت سے تعلق رکھتی ہے۔ سوال (۱) کیا بچی کو پاس سٹلانے سے دوسرا مرض لاحق ہو جاتا ہے؟ (۲) میرے بچوں کے بال بچپن میں سنہرے رہتے ہیں اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کالے ہوتے جاتے ہیں۔ بالوں کو کالا ہونے سے کس طرح روکا جائے؟ (محمد سلیم کراچی)

نہیں کا نعم البدل

وال : کیا کوئی چیز ایسی ہو جو کونین کی قائم مقام ہو سکے ؟

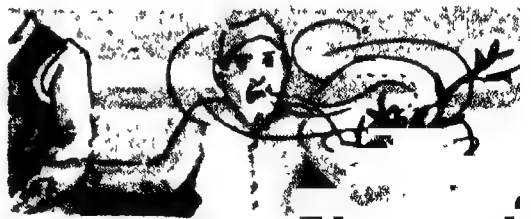
(یع۔ جی۔ تقویٰ۔ لکھاڑہ)



ز اب : یوں تو بہت سی ایسی چیزیں ہیں جو کونین کا بہترین بدلہ ہوتی ہیں، لیکن اس کا میصلہ ایک طبیب ہی کر سکتا ہے کہ ایک مریض کو ان میں سے ناسی دوا دینا زیادہ مناسب ہے گا۔

دیی دوا اگر نچہ کونین سے ہر لحاظ سے بہتر ہو۔ ملیر یا رفع کرنے میں مین کی طرح مفید ہے، لیکن مضرات سے پاک ہے۔ کونین کی طرح گرم و خشک ہے، لیکن کونین کی مثل معوی ہے۔ صغیر الیہ یا میں عموماً بڑھ جاتا ہے۔ کونین برا کی پیدائش کونین روکتی بلکہ اور بڑھاتی ہے اور نہ خارج کرتی ہے۔ کر نچہ ' مر کو قطع کرنا اور جسم سے خارج کرتا ہے۔ تے کا دافع ہے۔ اسی طرح ہاضم، سرریاح اور دافع ہوا سیر بھی ہے۔ اس کے علاوہ کر نچہ میں اور بہت سے مے ہیں۔ معر کر نچہ اور فعل سیاه دونوں جہوزن لیکر بچنے کے برابر گویا ہیں اور ۲-۳ عدد صبح، سہ پہر اور شب کو مناسب بدلتہ یا پانی کے ساتھ نعال کرائیں۔

سوال : طبیب یونانی کا بنیادی اصول کیا ہے ؟



جواب : سوال اگرچہ واضح نہیں ہے تاہم اس سلسلے میں اتنا کہا جاسکتا ہے کہ بنیادی اصول مزاج و اخلاط پر قائم ہے۔ ان کی درستی سے صحت قائم ہے اور خرابی سے بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ بیماریوں کے علاج میں

علاج بالاضد کا اصول پیش نظر کیا جاتا ہے۔ سرد امراض میں گرم دوائیں اور گرم تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور گرم امراض میں سرد دوائیں اور سرد تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور اس سلسلے میں اس کے علاوہ دوسرے امور کا بھی لحاظ رکھا جاتا ہے۔ مریض کے ذاتی حالات، اس کے خصائل و عادات، اس کے ماحول، گہر بلوغت و خصوصیات نیز مقامی و موسمی خصوصیات وغیرہ کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے۔ ان وجوہ سے یہ علاج قطعی سائنسی فکر اور مطابق عقل تصور کیا جاتا ہے۔

طبیب یونانی کا دامن اندر سے قسم کے علاج سے پاک و صاف ہے، جہاں ایک مرض کے تمام مریضوں کو بس ایک دوا تجویز کر دی جاتی ہے۔

مکھوڑت ہر طریقہ کے مریض کو دبا جا رہا ہے، خواہ وہ مریض موٹا تازہ، چریلا اور بھاری بھر کم ہو یا ڈبلا پتلا، سوکھا، مٹھی اور تیریلوں کا ڈھانچہ بنایا ہو۔ ان کی ان ذاتی خصوصیات کا معالجے میں کوئی لحاظ نہیں۔ اس قسم کے علاج کو اندھا علاج ہی کہا جاسکتا ہے۔

سوال : مریض کے مزاج اور دوا کے مزاج معلوم کرنے کا طریقہ کیا ہے ؟

جواب : مریض کا مزاج اس کے چہرے اور اس کی جسمانی حالت، اس کے رنگ، اس کی چال و حال، اس کے کاموں کی نوعیت، اس کی گفتگو، اس کے سونے جاگنے، اس کے تاثرات وغیرہ امور سے معلوم کر لیا جاتا ہے، مثلاً ایک شخص ڈبلا پتلا ہو، چہرہ پر بدن ہو، رنگ زردی مائل ہو، تیز گفتگو کرتا ہے، تیز چلتا ہے، کم سوتا ہے، معمولی بات سے جو اس کی مرضی کے خلاف ہوتی ہو، متاثر ہوتا ہو، اسے فوراً خستہ آجاتا ہو، وہ لڑنے کے لیے آمادہ ہو جاتا ہو، بڑا تنگ مزاج ہو وغیرہ، تو ان حالات میں یہ سمجھا جائے گا کہ اس کا مزاج صفرو دی ہے۔ اسی طرح بلغمی و سودوی و دوسری مزاج کو ان کے مناسب علامات سے سمجھا جاتا ہے۔ تفصیل کلیات کی کتابوں سے معلوم کی جاسکتی ہے۔

دوا کا مزاج قیاس کے ذریعے سے بھی معلوم کیا جاسکتا ہے یعنی اس کے رنگ، اس کی بو اور اس کے ذائقے اور اس کی کیفیت انفعال سے بھی اس کے مزاج پر دے قائم کی جاتی ہو لیکن زیادہ تر تجربات کے ذریعے سے اس کے مزاج کو معلوم کیا جاتا ہے۔ اس کی تفصیل ادویہ کی کتابوں میں مذکور ہے اس کا مطالعہ کیا جائے۔

یورپ کے اہم ملکوں کی سیر و سیاحت

یورپ نامہ

از

حکیم محمد سعید دہلوی

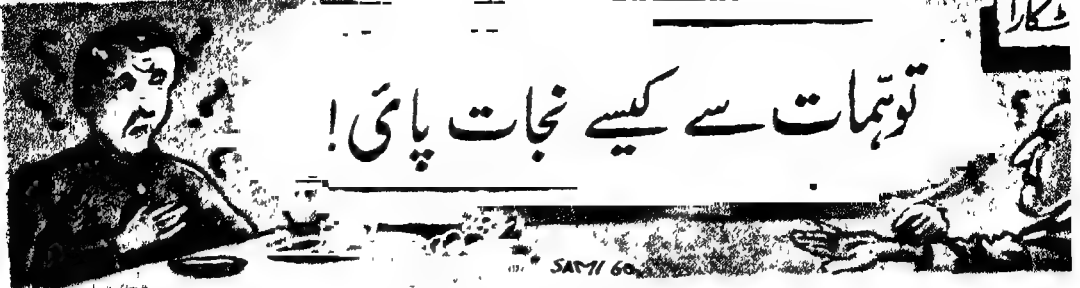
ترکی، یوگوسلاویہ، آسٹریا، سوئٹزرلینڈ جیسے اہم ممالک کے حالات، مسائل، جغرافیہ، تاریخ، رسم و رواج، روایات، دوا ساز ادارے، صحت کی انجمنیں، طبی درسگاہیں — حکیم صاحب کا یہ سفرنامہ اپنی جگہ ایک تاریخ بھی ہو اور حال کا ایک بھرپور جائزہ بھی۔

فطرت کے حسین مظاہر آرٹ کے شاہکار تاریخ کے نقوش تہذیب کے آثار تمدن کے باقیات سیاست کے آثار چڑھاؤ۔ مروجہ اثرات علم کے خزانے۔ فن کے کمالات۔ بول چال کے امتیازات۔ جغرافیائی انقلابات — اور حکیم صاحب نے سب کچھ دیکھا جو چشم بینا دیکھ سکتی ہو۔ آنکھ نے جو کچھ دیکھا، قلم نے اس کو کاغذ پر منتقل کر دیا۔ حکیم صاحب کا شگفتہ و پرمزاح انداز نگارش، واقعات کی ایک ایک سلوٹ میں رومان اور بیان کے ایک ایک لفظ میں گھلاؤ۔ زبان میں اتنا ہمہ پہلو، معلومات افزا، متنوع اور دلکش سفرنامہ اس سے پہلے نہیں لکھا گیا۔

یورپ نامہ کی پہلی جلد کے صفحات ۴۸۰۔ چار رنگی تصاویر ۱۶۔ دو رنگی تصاویر ۶۴۔ خوبصورت گرد پوش۔ مضبوط جلد۔ ایکس میں رکھی ہوئی۔ قیمت صرف آٹھ روپے۔ محصول ڈاک ایک روپیہ دو آنے۔

اپنے بک سیلر سے خریدیے یا براہ راست ہمدرد اکیڈمی سے طلب فرمائیے۔ رقم مئی آرڈر سے بھجوائیے۔ دی۔ پی نہیں بھیجا جائے گا۔

ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاؤن - کراچی ۵



توہمات سے کیسے نجات پائی!

ہمدرد صحت میں چھٹکارا کے عنوان سے یہ مستقل صفحہ ہے۔ اس عنوان کے تحت ہم ان سب مردانِ مہمت کو لکھنے کی دعوت دے رہے ہیں جنہوں نے ایسی کسی معرِ صحت یا غریب اخلاق و کردار عادت یا ذہنی کمزوری یا نفسی بیماری سے جھٹکا رہا یا جو ہم چاہتے ہیں کہ اگر ایسے ہی مہمت اور محسنِ تدبیر سے سگریٹ، پان، تمباکو، شراب، افیون یا کسی اور لذت سے نجات حاصل کی ہو تو اس کی تفصیل اس دل چسپ انداز سے بیان کیجیے کہ دوسرے کو بھی اس قسم کی عادتوں کو ترک کرنے کی نہ صرف ترغیب ہو بلکہ راستہ بھی ملے۔ اپنے مضمون میں لکھیے کہ آپ کو اس ترک کے لیے کس چیز سے تمہارا دل پھرتا ہے کون کون سے عملی طریقے اختیار کیے۔ مضمون نگار کو قابلِ اشاعت مضمون کا معاوضہ بھی پیش کیا جائے گا۔

”ادارہ“

سے اور پر کی طرف اڑنے ہی والا ہوں۔ اس اچانک حادثہ سے میں سخت گھبر گیا۔ میرا قلم دھتّا ایک زبردست لاشعوری جھٹکے سے ہاتھ سے چھوٹ کر دوڑ جا گیا۔ میں بڑی تیزی سے دوڑ کر صحن میں پہنچ گیا۔ وہاں پہنچ کر کھلی فضا میں دلِ اطمینان محسوس ہوا۔ دل پر ہاتھ رکھا تو معلوم ہوا کہ دل دھڑ دھڑ کر رہا ہو۔ اس اچانک حادثے سے میرے لاشعور کو توہمات نے گھیر لیا۔ میں نے طبی کتب کے مطالعے کے زیر اثر یہ سمجھ لیا کہ مجھے اس سے ضعفِ قلب اور تشنج کی بیماری لاحق ہوگئی ہو۔ اس سے مجھے کہیں رعشہ، نسیان، اعصابی کمزوری اور لغو وغیرہ نہ ہو جائے۔ میرا دل دودھ لاشعوری طور پر توہمات و شکوک کا شکار بن چکا تھا جس کی وجہ سے جو نہی مجھے وہ اچانک حادثہ یاد آجاتا تو اس کے معاً بعد ہی دل کی حرکت انتہائی تیز ہو جاتی اور دماغ بھی سخت پریشانی میں مبتلا ہو جاتا۔ میں گھبرا کر دل پر ہاتھ رکھ دیتا اور اس کی دھڑکنوں پر دھڑکاؤ رکھتا کہ کہیں حرکتِ قلب بند تو نہیں ہو۔ جب دل دھڑ دھڑ کر رہا ہوتا تو مجھے قدیمِ اطمینان ہوتا۔

اب اس کے بعد یہ کیفیت ہوگئی کہ ہر چند منٹوں میں ان توہماتی حادثات دہ چینی کا ایک لامتناہی سلسلہ شروع ہو گیا۔ راتوں کی نیند بڑھتی اور دن کا چین ہوا ہو گیا۔ ہر لمحہ یہ سمجھتا تھا کہ مجھے ضعفِ قلب کی بیماری لاحق ہوگئی ہو۔ اس لیے پتہ نہیں اب گیا کہ اب کیا ٹی کا کر آئے لگا کر کہتے کہ اسے

آج سے دو سال پہلے کی بات ہے، مجھے اس وقت کم خرچ بالائستین، مذاق مختلف طبی نسخہ نجات جمع کرنے کا بہت شوق تھا جس کے نتیجے میں معمول ہو گیا تھا کہ لائبریریوں سے طبی کتب لاتا اور ان میں سے جو مختلف میں فائدہ مند ہوتے تھے، ایک بیاض میں تحریر کرتا جاتا۔ ان طبی کتب بشمار مقامات پر اس قسم کی باتیں بھی ہوتیں کہ فلاں چیز ضعفِ قلب کے مددگار اور فلاں چیز رعشہ، نسیان، تشنج، اعصابی کمزوری، لغو، فالج کے لیے مفید ہے۔ چونکہ میری طبیعت حساس تھی، اس لیے میرے ذہن ہر گوشوں میں رعشہ، نسیان، ضعفِ قلب، اعصابی کمزوری، ہیپوٹھی، نفاذِ رائج ہوتے گئے۔ ایک طبی کتاب میں اس قسم کا نسخہ لکھا تھا، یا زارہ کچی لہسن کے وقتاً فوقتاً استعمال سے انسان پیشہ امراض سے بہتاری۔ میں نے اس نسخے کو اپنی بیاض میں تحریر کر لینے کے بعد اس نے کا بھی فیصلہ کر لیا۔ چنانچہ میں رفتانہ ہر کھانے پر زیادہ سے زیادہ باکچی پیاز اور لہسن استعمال کرنے لگا تاکہ اس کے نتیجے میں بے شمار سے محفوظ رہوں، مگر لہسن اور پیاز کے کثرت استعمال سے بعد سے گرمی ہوگئی جس کا مجھے علم نہ ہوا۔

ایک دن کا واقعہ ہے جس میں امتحان کی تیاری کے لیے مصروف تحریر تھا ماحسوس ہوا کہ میرے جسم میں کوئی فوری حادثہ ہو گیا ہو اور میں بچے

نہیں، بیعت پریشان ہو اس کی راقول کی نیند راہی ہو جس لیے اسے خواب
 آجائیں گی تاکہ نیند سے اس کی طبیعت منسلک جائے، مگر نہ کہ دل کا مرض اکثر
 آتا ہو، بلکہ بخوابی سے تو بہت اور بڑھ جاتے ہیں، چنانچہ خواب آدہ اور دیر بگتیں
 بخوابی اعتمادی پر ملاضوری تو بہت دوسرا وسوسہ غالب آچکے تھے اس لیے
 نیند بھی آجاتی رہی، میں سمجھا کہ اگر کہ لوگ میرے ساتھ رات کو بھی بیدار رہنا
 طبیعت نسبتاً اچھی رہی، اگر سبے جائینگے تو میں ضعف قلبی کے باعث حسرت
 کا چرکہ تو بہت تھکے لاشعور پہنچائی ہوئی سے دست بردار ہونا قبول نہیں کیا تھا، اس
 اسات ماہ تک میری کیفیت رہی ہے اب گناہ آج گیا صبح گیا شام گنا
 میں مجھے یہ حقیقت معلوم ہوئی کہ مجھے انتہائی قلبی و ذہنی پریشانیوں کے باوجود
 اس ہفتہ کے مینے جسم کے اندر کوئی زبردست قوت دلاعت موجود ہو جو مجھے عدم
 مدثر غوشاں کی طرف عدم بھالنے سے روکتی ہو، تب مجھے معلوم ہوا کہ قلبی و ذہنی
 کم کا عارضہ نہیں ہو، بیعت تو بہت دوسرا وسوسہ کا نتیجہ ہو جس کا ذرا میں خود کو
 دلاشعور ہو۔

انہی اب تو بہت سے چھٹکائی کے وجوہات سے۔ سات ماہ کے مسلسل تجربات و
 نئے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ دراصل مجھے کوئی قلبی یا ذہنی بیماری نہیں صرف
 ہر کسی کی شکایت تھی جس سے تجربات دل و ذہن کی جانب اٹھتے تھے۔ ایک
 پیشانی کا درد دیکھ کر کہا تھا کہ معدے میں سخت گرمی ہو سکتی ہے دل و
 طرف تجربات اٹھتے ہیں، اسدول کا کوئی عارضہ نہیں ہو، تو اس کو ذہنی علاج
 کی گرمی و دھوپ تھی، میں یہ حقیقت ہی وقت صحت یاب ہو چکا تھا لیکن
 غہر تو بہت کا غلبہ تھا۔ مجھے یہ ہم ہو گیا تھا کہ مجھے ضعف قلب کی بیماری
 بری جسمانی قوت دلاعت نہایت قوی تھی۔ میرا یہ گمان تھا کہ میرے سوا تمام
 نہیں اور عرض قیمت ہیں، نہیں کوئی بیماری نہیں ہو لیکن مجھے ضعف قلب کی
 جو میرے لاشعور کے مطابق یہ خاتمہ کر دی لیکن جب میں نے دیکھا کہ میرے
 مرے لوگ بھی بیماریوں سے محفوظ نہیں ہیں انھیں بھی اختلاج قلبی تیرہ دن
 یا غلغلہ و ذرہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان حقائق کے پیش نظر مجھے ایک نہ
 محسوس ہوا اور میری قوت خود اعتمادی مضبوط ہونے لگی میں نے سوچا کہ جب
 لوگ بھی بیماریوں سے محفوظ نہیں ہیں تو میں ان سے مدد کا طالب کیسے کر سکتا
 بری حالت بیمار ہو جاتے ہیں اس لیے مجھے خود اپنے اوپر بھروسہ اور اعتماد کرنا چاہیے
 یہی ذات ہو جو کائنات کی خالق ہی اس سے مدد کی امید رکھتی چلی ہے۔

چنانچہ میرے شعور و لاشعور کو ان حقائق سے بے پناہ قوت حاصل ہو گئی اور میں
 تو بہت سے حکم کر کے شکست فاش دینے کی ٹھان لی میں بنیادی طور پر اس نتیجہ پر پہنچ
 گیا کہ دراصل یہ لاشعور و لاشعور انتہائی حساس ہو اس لیے اسے ایسا موقع ہی نہ دینا چاہیے
 جس سے اس کے پاس تو بہت دوسرا وسوسہ کارگر ہو سکے، تب میں نے تو بہت سے فرسج
 کے لیے مندرجہ ذیل عملی طریقے اختیار کیے:-

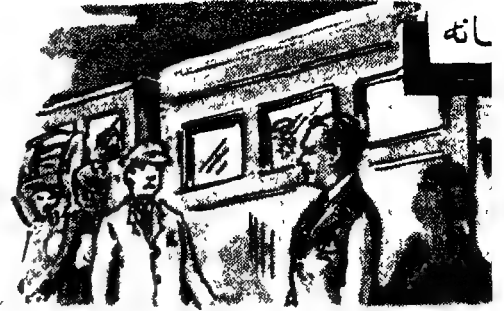
(۱) میں اپنے آپ پر بھروسہ اور اعتماد کرنے لگا، کیوں کہ میں نے دیکھا کہ
 میرے سوا دوسرے لوگ بھی آفات ارضی و سماوی سے محفوظ نہیں بلکہ لاچار
 ہے میں ہیں، اس لیے مجھے اپنے آپ پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

(۲) میں نے بار بار اپنی بیعت دیکھنے دیکھنے اور دل پر ڈھکے رکھ کر دل کی حرکت محسوس
 کرنی کا عادت ترک کر دی کیونکہ میں اس حقیقت پر پہنچ گیا کہ موت و حیات اور
 فنا و بقا ہی ایک ہی جہتی کے قبضہ قدرت میں ہو جو اس تمام کائنات کی ہر شے کا
 خالق ہو، اس لیے جسم و روح پر انسان کا قبضہ نہیں بلکہ خالق کا قبضہ ہے۔

(۳) میں نے بیماری کی عادت ترک کر دی اور ہر وقت مصروفیت کو اپنا شعار
 بنالیا کیونکہ کہتے ہیں کہ بیماری شیطان کا گھر ہے یعنی بیکار انسان کو مختلف نقصان
 دوسرا اور خیالات فاسدہ آگھرے ہیں جب انسان حصول تعلیم، عبادت
 خالق، گھر طبعی مشغولیات، باغبانی، دیگر جائز مشاغل، چھوٹوں بڑوں کی خدمت
 اور خدمت شہر جمائی کی مصروفیات میں اپنے روزمرہ کے اوقات گزارتا ہو تو رات کے
 وقت اس کا جسم بہت تھکا ماندہ ہوتا ہے اور بستر پر لیٹے ہی خواب شیریں کا ذہ
 پاتا ہے اور جب صبح سویرے اٹھنے سے بیدار ہوتا ہے تو وہ پھر ایک نئی تازگی
 اور نئے دلوں و جوش سے دردمو کے ہندوں میں مشغول ہو جاتا ہے یہ عمل بھی
 شخص انتہائی کامیاب انسان ہو چنانچہ میں اسی طریقے پر کار بند ہو گیا۔

(۴) پھر میں نے ضعف دل و ذہن، کمزوری اعصاب، نفسیاتی امراض اور خیالی خوف
 پر تجویز کردہ مضامین، کتب و اشتہارات پڑھنے بالکل ترک کر دیے اور شعور و لاشعور
 اور کلکی و ادنی لغات سے مرے ان مذکورہ الفاظ کو ہی خارج کر دیا تاکہ اس طرح
 جناب شعور و لاشعور کو تو بہتائی عواض کے حصول کا موقع ہی فراہم نہ ہو سکے۔

(۵) پھر میں غم و غم میں سادہ غذا، گرم اور ٹھنڈی افندی کے استعمال میں اعتدال
 اصول کو مدنظر رکھنے لگا اور دودھ، دہی اور پھلوں کو روزمرہ کی خوراک میں
 جگہ دی چنانچہ اب میرے تمام تو بہت خدائے کریم کے فضل سے کافی ہو چکے
 ہیں اور صحت پہلے کی نسبت بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہو۔



وہ پروفیسر

(وحیدہ نسیم)



دوسرے بستر کو دیکھ کر ان تین آدمیوں کی طرف غور سے دیکھا جو مریض کے ساتھ آئے تھے۔ ان تینوں آدمیوں نے نووارد کی آمد اور موجودگی کو بالکل نظر انداز کر دیا اور اپنی زبان میں پھر باتیں کرنے لگے۔ میں نے دیکھا اجنبی کے چہرے پہل پڑ گئے لیکن اس نے غصہ ضبط کیا اور نرمی سے کہا، بھائیو! یہ میری سیٹ ہو، امید ہو کہ آپ اس پر میرا بستر لگانے دیں گے۔

”آپ ادھر کی سیٹ پر چلے جائیے، یہ دونوں پچلی سیٹیں ہماری ہیں۔ ایک آدمی نے نہایت لاپرواہی سے کہا۔

”جی نہیں بھائی، میرا ریزرویشن سیٹ نمبر اکا ہو اور یہی برتھ میری ہے، اجنبی نے غصہ پیتے ہوئے کہا۔

”آپ کا خیال غلط ہو۔ ریلوے والوں نے ہمیں یہی سیٹیں دی ہیں آپ ادھر چلے جائیے، ہمارے ساتھ مریض ہو جس کی وجہ سے ہم ادھر نہیں جاسکتے۔ تینوں آدمیوں میں سے ایک نے دشت چے میں کہا۔

”مریض ساتھ ہو تو میں کیا کروں؟ مریض تو بہر حال پچلی سیٹ پر آرام کر رہا ہو، میں اس کے آرام میں تو خلل نہیں ڈال رہا ہوں“ اجنبی نے پھر سمجھا کر کہا۔

”مریض کے ساتھ تیار دار بھی نیچے ہی رہے گا۔ آپ ادھر جائیے، ہم ریلوے والوں سے کہہ چکے ہیں۔ دونوں پچلی نشستیں ہماری ہیں، آپ لوگ جائیے کیا آپ کو نظر نہیں آتا کہ ہمارے ساتھ مریض ہو، آخر ہم اس کی کس طور پر نیچے تنہا چھوڑ سکتے ہیں۔ اس کو ابھی ابھی ہم اسٹوپ کر لائے ہیں، آپ کا بستر ہم ادھر رکھوائے بیٹھے ہیں۔ یہ کہہ کر انہوں نے اجنبی کا بستر ادھر رکھ دیا اور اپنا بستر دوسری پچلی سیٹ پر اور زیادہ پھیلایا میں چل کر ہی سیٹ پر بیٹھا ہوا تھا، اسی لیے کھڑکی کی طرف کوٹنے میں دیک گیا۔ میں نے دیکھا تینوں مسافر اجنبی پر رعب ڈال رہے تھے۔ اس نے

شاہین اکسپرس کراچی کے پلیٹ فارم پر کھڑی تھی۔ مسافر تیزی کے دوسرے درجے میں دھنسنے کی کوشش کر رہے تھے یا پھر سیکنڈ کلاس پر اپنے نام اور نشستیں نکالتے رہے تھے۔ مجھے بھی اسی ٹرین سے انا تھا۔ میں نے اپنا مختصر اسباب جو ایک سوٹ کیس اور ایک بسزپر ما، اٹھایا اور سیکنڈ کلاس کی ایک بالائی نشست پر رکھ کر کھڑے جانے تھاتا دیکھنے لگا۔ میں اپنے سفر سے اگنا ہوا تھا۔ گرمی کا زمانہ اور بھرے لاهور تک کا سفر، وہ بھی شاہین اکسپرس سے۔ لیکن میری تو وہی مثل ناکیا نہ کرتا۔ آج کل ہماری چیشت اس فالتو نوکر کی سی تھی جس پر زور بیگار لا دسکتا تھا۔ اس کی سبب بڑی وجہ یہ تھی کہ ہم بی بی کے فراغت چل کر چکے تھے، اسی بیگار میں کراچی سے لاهور بھیجے جا، بی بی صاحبہ کو مع ان کے بچوں اور ان کی ضعیف والدہ کے لاهور (درآمد کیا جائے، در نہ پچ پوچھے تو مجھ کو نہ لاهور جانے سے دلچسپی نہیں میں ”دم پخت“ ہونے کی ضرورت تھی۔ میں نے اکتا کر اپنے کا جائزہ لیا۔ میرے بعد آنے والوں میں چار آدمی تھے جن میں ایک آدمی تھا جس کو بقیہ تین آدمی اس طرح سے ٹرین میں سوار کر رہے تھے کہ نازک جا پانی برتنوں کو جہاز میں لادا جا رہا ہو۔ صورت سے یہ امر معلوم ہو رہا تھا۔ دو آکی شیشیاں وغیرہ اس کے ساتھ تھیں بستر پہ ہی بیٹھ پر لگایا جا چکا تھا، لہذا ان بزرگ کو آرام سے لٹا دیا گیا بن آدمی ساتھ والی سیٹ پر آرام سے بیٹھ گئے۔ میں چند منٹ تک رض کے مطابق نہایت غیروں چسپ گفتگو سنتا رہا، آخر تنگ آکر کھڑکی سے باہر جھانکنا شروع کیا۔ تھوڑی دیر کے بعد پھر میں نے سنی، آنے والا ایک وجیہ، ادھیڑ عکرا نوجوان تھا۔ اس نے آتے ریزرویشن سلیپ نکالی، اپنا سیٹ نمبر دیکھا اور پھر اس پر لگے ہوئے

”جی، ضرور بیٹھے۔ سوتے وقت اوپر چلے جائیے گا۔“ اس نے خندہ پیشانی سے کہا۔ اور میں آرام سے پروفیسر کی سیٹ پر ایک طرف بیٹھ گیا اور دل ہی دل میں پروفیسر کے خدو خال کا جائزہ لیتا رہا کبھی کبھی مریض اور بیمار دار کو بھی دیکھ لیا کرتا، جن کی پیشانی کی شکنیں اب تک پروفیسر کے خلاف نفرت اور غصے کا اظہار کر رہی تھیں سلتے میں ٹرین کو ٹری کے اسٹیشن پر ٹرکی۔ میرے نے کھانے کی ایک کشتی مجھ کو لا کر دی۔ مجھے ہموک بہت زوروں میں لگ رہی تھی۔ میں نے کھانے کی کشتی ہاتھ میں لیکر سوا لیمہ انداز میں پروفیسر کو دیکھا کہ اگر آپ اجازت دیں تو میں ہی سیٹ پر کھانا کھاؤں؟ لیکن پروفیسر کی نظروں نے کوئی جواب نہ دیا۔ وہ لا پرواہی سے کتاب پڑھنے میں مصروف تھا۔ میری نوعمری کیجیے یا طالبہ علمانہ ذہنیت، میں واقعی پروفیسر سے مرعوب تھا، اس لیے اس سے کھانے کے لیے پوچھنے کی ہمت نہ نہ پڑی۔ میں نے چند لمحے توقف کیا اور کھانے کی کشتی اٹھا کر اوپر کی سیٹ پر پہنچادی، پھر ہاتھ دھوئے غسل خانے چلا گیا۔ وہاں سے لوٹ کر کھانے کے لیے اوپر کی سیٹ پر جانے والا ہی تھا کہ پروفیسر کی بارعب آواز سنائی دی، ”میان صاحبزائے! کھانا چھینکے کے اوپر رکھتے ضرور ہیں، مگر چھینکے پر بیٹھ کر کھاتے نہیں۔“ اس نے یہ جملہ اس قدر سنجیدگی سے کہا کہ میں ہنس بھی نہ سکا۔ دل ہی دل میں شرمندہ ہوا اور کھانے کی کشتی پھر نیچے اتار لایا۔ میں نے پروفیسر کو کھانے کے لیے بلالیا لیکن اس نے خندہ پیشانی سے انکار کر دیا۔ میں نے غور کیا، اس کی ماتھے کی وہ سلوٹیں جو کراچی میں بہت زیادہ نمایاں تھیں، کم ہو رہی تھیں۔ میں پروفیسر کی عجیب و غریب شخصیت میں جذب تھا، یہاں تک کہ رات زیادہ آگئی، کھانے کے بعد میں نے پروفیسر کا شکریہ ادا کیا اور خاموشی کے ساتھ اپنی سیٹ پر لیٹ کر کتاب پڑھنے لگا۔

قرآن بھرتی ہوئی ٹرین کسی نامعلوم اسٹیشن پر ٹرکی۔ میں نے گھڑی پر نظر ڈالی۔ شاید جید آباد سندھ ہو۔ میرا خیال صحیح تھا۔ لوگ اطمینان سے پلیٹ فارم پر ٹہل رہے تھے۔ چائے والے، سودا لینے والے اپنی کرخت آواز سے کالوں کے پرفے پھاڑ رہے تھے۔ میں نے اوپر ہی لیٹے لیٹے نیچے جھانکنا شروع کیا، کھڑکی کے سامنے پلیٹ فارم پر ایک بچہ چل رہا تھا۔ بار بار وہ پروفیسر کے پاس والی کھڑکی سے یوں گزرتا جیسے

خاموشی سے اپنا ہیٹ بگ اٹھایا اور پلیٹ فارم پر اتر کر کھڑا ہو گیا، جیب سے اپنا ریزنڈیشن کارڈ نکال کر پھر دیکھا اور کہا ریلوے پاسپورٹ منٹ پاگل ہو۔ اگر آپ کی سیٹ ہی ہو تو میرے نام کیوں ریزنڈ کرو دی۔ خبر کوئی بات نہیں، میں ان ہی حکام بیلوے سے لاؤں گا۔ اتنا کہہ کر وہ خاموش ہو گیا۔ لیکن بار بار ادھر ادھر دیکھتا رہے جیسے کسی کی آمد کا انتظار ہو۔ میں بظاہر کھڑکی سے باہر دیکھ رہا تھا لیکن حقیقت ان تینوں آدمیوں کی باتوں پر کان لگائے تھے جو جنہو کو برا بھلا کہہ رہے تھے، اس کی سنگدلی اور ظلم پر دانت پس رہے تھے کہ اس میں اتنی انسانیت بھی نہیں ہو کہ مریض کا خیال کرے۔ میں ابھی اجنبی کے کردار کے متعلق فیصلہ کرنے سے بھی نہ پایا تھا کہ ریلوے کا ایک افسر آتا ہوا دکھائی دیا۔ اس نے مسافروں کے نام اور سیٹوں کے نمبر چیک کرنا شروع کر دیے۔ اس کے ساتھ ہی اجنبی دھبہ راڈے میں داخل ہوا۔ تینوں نے فوراً اپنا بستر سمیٹ کر الگ کر دیا اور کھانے کے انداز میں کہا، ”آئیے پروفیسر صاحب، آپ کو ہم سیٹ دیتے دیتے ہیں۔“

اجنبی جس کو ان لوگوں نے پروفیسر کے لقب سے نوازا تھا، پھر ہنس گیا اور ہللا، ”اس الطاف و عنایات کی ضرورت نہیں ہو میں ریلوے والوں سے اپنی سیٹ لوں گا۔ آپ کو غالباً یہ حق نہیں ہو کہ کسی کو سیٹ دیں۔“ بظاہر پروفیسر کا جلد نہایت سادہ تھا لیکن اس کے اندر طنز کا جو فشر تھا، شاید اس کو وہ لوگ محسوس نہ کئے۔

پروفیسر نے، جس کو ہم ابھی تک اجنبی کہتے رہے ہیں، اپنا بستر کھولا۔ اس کے چہرے کے اتار چڑھاؤ سے معلوم ہوا تھا کہ اس کا سفر مکدر ہو چکا ہو۔ ریلوے افسر نے پروفیسر سے ہاتھ ملایا اور کہا، ”مجھے افسوس ہو، آپ کو اپنی نشست کے لیے تکلیف اٹھانا پڑی لیکن کیا کریں؟“ پروفیسر نے خندہ پیشانی سے اس کا شکریہ ادا کیا اور آرام سے ایک کتاب نکال کر پڑھنے لگا۔ تینوں آدمیوں میں سے ایک آدمی باقی رہ گیا اور یقینہ دو ٹرین کے رینگتے ہی اتر گئے۔

ٹرین کی رفتار بڑھ رہی تھی اور میں اپنے ہمسفروں کا جائزہ لے رہا تھا۔ پروفیسر نے کتاب ہاتھ سے لگی اور اپنا بستر درست کرنے لگا۔ ”اگر آپ کو زحمت نہ ہو تو میں کچھ دیر یہاں بیٹھا رہوں، پھر میں اپنی بیٹ پر اوپر چلا جاؤں گا۔“ میں نے پروفیسر سے کہا۔

تھا لیکن پھر بھی مریض پر کوئی شخص مجھ کا ہوا تھا۔ میں نے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا یہ پروفیسر تھا۔ میری حیرت بڑھ رہی تھی۔ اس نے بڑے آرام سے مریض کو



اٹھایا، اس کو پانی بلایا، ماتھے پر ہاتھ رکھ کر دیکھا۔ مریض کا بدن غالباً بخار میں پھنسک رہا تھا، اتنے میں مریض کو بڑے زور کا استفرغ ہوا۔ میں اپنی جگہ اچھل پڑا، پروفیسر کا تب خوابی کا لباس خراب ہو چکا تھا لیکن اس کے چہرے پر شکن نہ تھی، اس نے مریض کو سنبھالا، پانی لا کر پلایا اور اپنا رومال بھگو کر اس کے چہرے کو پونچھنے لگا۔ میرے دیکھتے ہی دیکھتے اس نے مریض کو ایک ٹاہر نرس کی طرح آرام سے لٹا دیا اور خود اپنے کپڑے بدلنے غسل خانے چلا گیا چند منٹ بعد وہ واپس آیا، اس کے چہرے پر انسانیت کا وقار اور سنجیدگی تھی اپنی سیٹ پر لیٹنے سے پہلے اس نے پھر مریض کی مزاج پرسی کی۔ مریض نے اپنا سرود کے اظہار میں پکڑ لیا اور پروفیسر اس کے سر پر ہاتھ پڑھ کر اس کا سر آہستہ آہستہ دبانے لگا۔ دفعتاً مریض کی نظر اوپر والی سیٹ پر اپنے ساتھی پر پڑی اس نے ہلٹ کر پروفیسر کو پہچانا اور صیغے لہجے میں کہا، ”آپ“ آپ بڑی زحمت آپ ... مریض کی آواز طرین کی چمک چمک میں دب گئی۔ ”آپ یہ کچھ مدت سوچیے، بلکہ آرام کیجیے“ پروفیسر نے کہا۔

میری نیند اب بالکل اوجھل تھی۔ پروفیسر میرے ذہن کے لیے ایک مستقل گتھی بن چکا تھا۔ وہ ایک انسان کامل تھا۔ اس وقت رات کے سب سے اچھے گھر مریض کی تیمارداری کرنا، اس کی غلاظت سمیٹنا، کم سے کم میرے بس کا روگ نہ تھا۔ مجھے اس وقت پروفیسر ایک فرشتہ دکھائی دے رہا تھا، جس کی عظمت اور تقدیس میرے دل و دماغ پر چھائی تھی۔ میرا دل چاہ رہا تھا کہ بے اختیار پروفیسر کے ہاتھ چوم لوں، اس سے معافی مانگوں کہ پہلے میں نے آپ کو خود غرض اور سنگدل سمجھا تھا لیکن میں ایسا نہ کر سکا اور صبح کی ٹھنڈی ہوائ نے پھر مجھ کو نیند کی آغوش میں پہنچا دیا۔

رات کا سفر ختم ہوا۔ شہر بھلا ادھر ہماری منزلیں بھی قریب آئیں، تیمار دار اپنی نشست سے اتر کر نیچے آیا۔ مجھے دفعتاً خیال آیا کہ اب پروفیسر

نے کی کوشش کر رہا ہو۔ آخر کار ٹھلے ٹھلے وہ ایک لمحے کے لیے میسر کی نظر میں اس سے چار ہوئیں اور اس نے غلط سلسلہ الجھش لےنے والے انداز میں پروفیسر سے سوال کیا، ”اگر میں غلطی نہ کر رہا ہوں تو میں نے آپ کو کسی بڑے اجتماع میں دیکھا ہو۔ شاید اور کوئی شخص اب سے ملاقات ہوئی تھی۔ میں بھی استقبالیہ کا ممبر تھا۔“

ی کے ان جلوں پر پروفیسر کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ اس نے ”معاف کیجیے میں آپ کو نہیں جانتا اور کیا میں پوچھ سکتا ہوں نے میں جناب کو کیا تکلیف ہو رہی تھی جو غلط سلسلہ الجھش بول رہا ہوں کہ یہ غلامانہ ذہنیت کب ختم ہوگی؟“

جی جی یعنی میں اپنا تعارف جناب سے ... اجنبی نے پروفیسر۔ دوسرے مرعوب ہو کر اردو میں کہا۔

مجھے اپنے تعارف کا شرف مت بخشے۔ میرے پاس ضائع کرنے نہیں ہو۔“

اپنا سامنے لیکر چلا گیا اور پروفیسر کتاب پڑھنے لگا، ٹرین چلنے پروفیسر کے کردار کا مطالعہ کرنے لگا۔ میں نے اس کے خدو خال دیکھا، وہ بڑا سخت گیر معلوم ہوتا ہو، وہ منہ پھٹ اور بے بیباک، اور ملنسار بھی نہیں ہو، اس کے لہجے میں دقتی ہو، مروت اسکی بالکل نہیں ہو، نہ مریض کے لیے، نہ اجنبی دوست کے لیے، لیکن میں ہو۔ میرے ساتھ اس کا شلوک بڑا نہیں ہو جب اس نے مجھے پرہیزگار کھانا کھانے سے منع کیا تو اس کا انداز ماحوانہ اور ۔ اس نے میرے ساتھ کھانے سے جب انکار کیا تو اس کے لہجے بے مروتی نہ تھی بلکہ خوش خلقی اور تکلف تھا۔ ٹرین آہستہ آہستہ اور میرا دماغ پروفیسر کے متعلق کسی نتیجے پر پہنچنے سے قاصر تھا۔ بندے مجھ کو آلیا۔ پروفیسر خود سونے کی کوشش کر رہا تھا مریض تیمار دار زبردستی جاگنے کی کوشش میں اذیت دے رہا تھا۔

کاشتا ٹرین پر چھاپکا تھا، جھٹکوں سے کبھی میری آنکھ دھمیں مریض کی کراہ سن لیتا اور فوراً سو جاتا۔ خدا جانے رات کا تھا کہ دفعتاً مجھے نعلی سیٹ پر گڑبڑ محسوس ہوئی۔ میں نے دیکھا۔ میرے برابر والی بالائی سیٹ پر تیمار دار تھک کر سو چکا

شکر بھی سے نہیں ہوتا

پروفیسر اس وقت آدمیت کی انتہائی حدود پر پرواز کر رہا تھا۔ اس نے اس کی تابناک آنکھوں اور باوقار چہرے کو غور سے دیکھا۔ اس نے مسکرا کر کہا: ”اور“ سمجھ لو کہ انسانیت بے اصول کے مکمل نہیں ہوتی اور کردار بغیر اپنے حقوق کی حفاظت کے نہیں پیدا“

میں پروفیسر سے مسحور ہو رہا تھا، اس نے کہا: ”شاید ٹرین جانے میں وقت ہو، آپ جائیں!“

میں بوجھل قدموں سے ڈبے میں واپس آیا، کس قدر سچا اور کس قدر بدلا کردار ہو، اس آدمی کا۔ پھر مجھے وہ حیدر آباد سٹیشن والا دوست یاد آ گیا، سچ ہو لیے با اصول اور انسانیت نوار آدمی کی گزریلے خود نما انسانوں کے ساتھ نہیں ہو سکتی جو وہ خواہ وعہ ڈالیں۔ پروفیسر کے کردار کا ایک ایک جز میری سمجھ میں آ جاتا تھا۔ ٹرین جاری تھی۔ میں خاموشی سے اپنی سیٹ پر بیٹھا مریض اور بیمار آدمی کی گفتگوں سن رہا تھا۔

رات مجھے بڑی تکلیف دی۔ ایک استغراق ہوا۔ سر میں شدید درد آؤ بے چینی تھی۔ لیکن تم کو خیر تک نہ ہوئی“ مریض نے کہا۔

”وہ کم بخت پروفیسر اوپر نہیں آیا، اور نہ میں نے لیٹ کر آرام سے آپ کی تیمارداری کرتا“ وہ بڑے رحم آدی ہو، یہ ہماری انسانیت اور شرافت یعنی کہ اس کو نیچے بیٹھنے دیا، ورنہ دیوے والے سب ہمارے بھے، ذرا اشارہ کرتے تو پروفیسر کو اس ڈبے ہی سے نکلوا دینے، لیکن ہماری شرافت نے اس کی اجازت نہ دی۔“

اف میرا خون رگوں میں کھول رہا تھا، ضبط کے بندھن ٹوٹ چکے تھے میں نے کہا: ”معاف کیجئے بھائی جان جب آپ کے تعلقات ریلوے والوں سے ملتے ہیں کہ ایک با اصول اور با وقار آدمی کو صرف اس لیے کہ وہ اپنا حق لٹا جاتا ہو پٹوکار نکلوا دیں تو غالباً اس سے زیادہ آساں کام آپ کے لیے یہ تھا کہ دونوں بھلی نشستیں اپنے لیے ریزرو کر دیتے“ میرے جواب پر دونوں حیرت سے مجھے دیکھنے لگے مریض نے دالے کے لیے کہا: ”مجھے متلی ہو رہی ہو۔ رات مجھے بڑی الجھن تھی۔ سر میں درد تھا۔“

”اور وہ بے رحم آدمی رات کو آپ کی گندگی سمیٹ رہا تھا۔ مرد بار بار تھا، پانی پلا رہا تھا، رات ڈو گھنٹے اس نے آپ پر اپنی نیند برباد کی۔ میں نے بل کر کہہ دیا۔ مریض پریشان ہو گیا کہ میں اس حقیقت سے آگاہ ہوں جو وہ کسی قبوت پر بھی تیماردار پر نظر نہیں کرنا چاہتا تھا۔ اس نے کھانے کے انداز میں کہا: ”خیر اس کی اپنی حماقت تھی، ورنہ وہ ان کو جگا سکتا تھا۔“ اس نے تیماردار کی طرف اشارہ کر کے کہا۔ میں نے بیک وقت مریض اور تیماردار دونوں پر لعنت بھیجی اور خاموشی سے کتاب اٹھالی اور میرے دونوں ہاتھوں نے اپنی مادی زبان میں بڑبڑانا شروع کر دیا، جو میں تو میں میرے آبا و اجداد بھی سمجھنے سے قاصر تھے۔ (وحید نسیم)

تیماردار کو بتلے گا کہ مریض رات بہت بے چین رہا۔ اس کو ایک استغراق ہوا۔ اس کے سر میں درد تھا، اہل پس مریض اور تیماردار دونوں کو وہ اپنا مرحوم احسان گردانے لگا، لیکن ایسا نہیں ہوا، پروفیسر کی کل رات والی بے وقوفی برقرار تھی، اس نے تیماردار سے کچھ کہنا تو کچھ اس کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھنا بھی گوارا نہ کیا، جیسے اس کی ہی احسان دہی، شکر ہے کے جذبات کی تحمل نہیں ہو۔ اس نے منہ ہاتھ دھو کر ماستہ کیا۔ تیماردار اوپر سے اتر کر حسب دستور صندوق پر بیٹھ گیا۔ پروفیسر کی بے وفائی کے اثرات اس کے دل میں گہرے ہو چکے تھے۔ میں بھی اپنی نشست سے اتر، میرا جی چاہ رہا تھا کہ پروفیسر سے باتیں کروں، جی کھول کر اس کے حالات پوچھوں، اس کے ایک لیک دھرے پر بحث کروں، اس کی ایک ایک حرکت کی فصاحت چاہوں لیکن — سچ پوچھیے تو میں اس سے مرعوب تھا، اس نے کچھ نہ کہہ سکا۔

تھوڑی دیر بعد دیکھا پروفیسر اسانا سامان اندھ رہا ہی میں سمجھ گیا اس کو نگلے جکشن پر اترنا ہو، میرا جی چاہ رہا تھا کہ آگے جانے کے بجائے پروفیسر کے ساتھ ہی اتر جاؤں۔ یہ نامکن تھا، تاہم اگلے جکشن پر میں نے پروفیسر کا سامان اتار لے میں مددی اور پلیٹ فارم پر دی زبان سے کہا: ”پروفیسر صاحب! میں واپسی آپ سے بہت شاکر ہوں۔ رات کو آپ نے انسانیت کی انتہا کر دی اور پھر ایسے شخص کے ساتھ جو شام کو آپ سے جھگڑا ہے، کاش میں اس سے دوبارہ مل سکوں و پروفیسر کے چہرے کے آثار چڑھاؤں کوئی تبدیلی نہ ہوئی، اس نے مظلوم انداز میں کہا: ”میاں صاحب! آپ میرے طرز عمل کے اس تضاد کو سمجھا چاہتے ہیں، یہی ۹۰ء میں لے دی ہی دل میں پروفیسر کی قیادت ستاسی کی داد دی، لیکن ڈرا بھی کہ کہیں پروفیسر مجھ کو اسی قسم کا کوئی جواب نہ دے جیسا اس نے حیدر آباد کے شیش پر انگریزی بولنے والے لوجان کو دیا تھا۔ میں نے اس کا سوٹ کیس اٹھاتے ہوئے صرف جی ہاں کہہ دیا۔ اس نے سوٹ کیس میرے ہاتھ سے لے کر قفل کے حوالے کیا اور پلیٹ فارم پر دھیرے دھیرے چلنے لگا۔ میں بھی اس کے ساتھ چلیا۔ چند قدم چل کر وہ ٹھہر گیا اور بولا، ”میاں صاحب! تم ابھی طالب علم معلوم ہوتے ہو“ میرے دماغ پر ابک اور جھکا لگا۔ ”جی ہاں“ میں نے دی زبان سے کہا۔

”طالب علموں کو سکھانا اور ان کا کردار بنانا ہر پروفیسر کا فرض ہو، خواہ وہ کہیں کا ہوا اور کہیں مل جائے، مجھے! میں کل شام دیکھ رہا ہوں کہ تم میرے متعلق اُدھوٹا میں معروف ہو۔ دماغ اس ڈبے میں چلی برتے میں نے خاص طور پر ریزرو کردہ رشتہ دہی، اگر وہ اپنی معذوری اور مجبوری ظاہر کرے کہ مجھ سے بھلی سیٹ مانگ لیتے تو میں یقینی طور پر جلا جاتا، لیکن وہ جھوٹ بولے، انھوں نے مجھ کو مرعوب کرنا چاہا، اور اصول میں اپنی جگہ چھوڑنا نہیں چاہتا تھا۔ مانگ کر کوئی مجھ سے میری زندگی بھی لٹے تیمارداروں لیکن یہ وقوف بنا کر کوئی مجھ سے ایک گلاس پانی بھی نہیں لے سکتا۔ یہ ہے میرا اصول“

”لیکن رات کو تو آپ نے کمال ہی کر دیا۔ میں نے چند قدم آگے بڑھتے ہوئے کہا: ”وہ صرف انسانی ہمدردی اور آدمیت تھی، اس کا تعلق دوستی، دشمنی اور



پھوڑے بھنسی کا ایک علاج

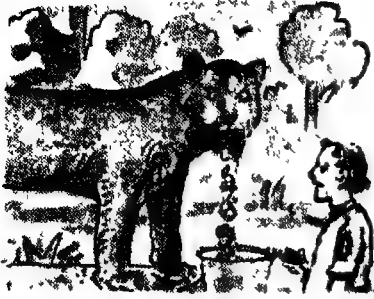
مگر بہتر ہے صافی استعمال کریں

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

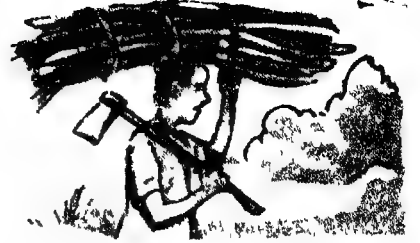
بہر د



بہر د دوا احسان (وقف)، پاکستان - کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پاکستان



بچوں کی کہانی پتھر کا شیر



ایک دفعہ کا ذکر ہے دو بھائی اپنی ماں کے ساتھ ایک گھر میں رہتے تھے۔ بڑا بھائی خامون بہت تیز اور چالاک آدمی تھا۔ اور چھوٹا بھائی ہامون بہت سیدھا اور نیک آدمی تھا۔ بڑا بھائی سُنا تھا۔ وہ خوب لوگوں کو لوٹتا تھا۔ لوگ اس سے زلیور اور سونے کی اور چیزیں بنواتے تھے، وہ اس میں سے سونا نکال لیتا اور کوئی اور دھات ملا دیتا۔ اپنے کام میں وہ ہوشیار بہت تھا، اس لیے کھوٹ کا پتہ نہ چلتا تھا۔

لیکن چھوٹا بھائی نہ تو ایسا کاریگر تھا اور نہ سونے میں کھوٹ ملانے کی مہارت اس میں تھی۔ اس کے علاوہ گاؤں سے وہ ہمیشہ بچ بولتا تھا۔ بڑے بھائی کے کاروبار پر اس کی ان عادتوں کا بُرا اثر پڑتا تھا۔ آخر ایک روز اُس نے چھوٹے بھائی کو بلا کر کہا کہ اب تمہارا میرے ساتھ ایک گھر میں رہنا مشکل ہے، تم یہاں سے چلے جاؤ۔ میری رائے یہ ہو کہ تم کہیں جا کر کمیٹی باڑی کرو، اس کے سوا اور کوئی کام تم سے نہیں ہو سکے گا۔ بہر طور اب تم میرے ساتھ نہیں رہ سکتے۔ جب تک تم یہاں رہو گے، میں دولت مند نہیں بن سکتا۔

غرض چھوٹے بھائی کو گھر سے اس حالت میں نکلنا پڑا کہ اس کے پاس سولے ان کپڑوں کے جو وہ پہنے ہوئے تھا، اور کوئی چیز نہیں تھی، لیکن ہاں، دُنیا کا سب سے بڑا خزانہ اس کے ساتھ تھا۔ ان کی ماں کو اپنے بڑے بیٹے کے بتاؤ سے بڑا رنج ہوا اور وہ بھی اپنے چھوٹے بیٹے ہامون کے ساتھ چلی گئی۔

ماں کے پاس تھوڑا سا ٹہیہ تھا اور کچھ گھرداری کا سامان تھا۔ چلتے چلتے وہ دونوں ایک بہت اُونچے پہاڑ کے نیچے کے حصے میں پہنچ گئے۔ یہاں ایک جھونپڑی بنی ہوئی تھی جو خالی پڑی تھی۔ وہ دونوں اس جھونپڑی میں رہنے لگے۔ تھوڑے سے فاصلے پر ایک چھوٹا سا شہر آباد تھا۔ ہامون اپنی کلہاڑی سے سوکھی لکڑیاں کاٹ لیتا، ان کے گٹھے اُتار لیتا اور شہر میں لے جا کر بیچ دیتا اور وہاں سے کھانے پینے کا سامان خرید لیتا۔

جھونپڑی کے آس پاس جتنی سوکھی لکڑیاں تھیں، وہ سب اس نے کاٹ کاٹ کے فروخت کر دیں۔ اس کے بعد لکڑیوں کی تلاش میں وہ پہاڑ پر چڑھنے لگا۔ یہ پہاڑ بالکل ویران اور اُجاڑ تھا۔ شہر میں اس پہاڑ کے خطروں کے متعلق بہت سی کہانیاں مشہور تھیں اور اس پر چڑھتے ہوئے سب ڈرتے تھے، اسی لیے ہامون کو اس کے گھٹوں کے خاصے اچھے نام مل جاتے تھے، جو دونوں ماں بیٹوں کی گزر بسر کے لیے کافی ہوتے تھے۔

ایک دن لکڑیوں کی تلاش میں وہ اور زیادہ اوپر پہنچ گیا۔ وہاں اس نے ایک چٹان پر پتھر کا بنا ہوا ایک شیر دیکھا جو بالکل اہل شیر کے برابر تھا۔ ہامون نے سوچا، یہ شیر ضرور پہاڑوں کا محافظ ہے۔ شیر کے آس پاس بہت سی سوکھی لکڑیاں جمع کیں اور بدستور ان کو شہر میں لے جا کر فروخت کیا اور وہاں سے اس نے دو

موم بٹیاں شیر کے ادھر ادھر رکھ کر روشن کر دیں اور گھٹنوں کے بل جھک کر شیر سے کہا، ”میں جس جھونپڑی رہتا ہوں، اس کے لیے آپ کا بہت شکر گزار ہوں۔“

اب شیر نے آہستہ آہستہ اپنا منہ کھولا اور بولا ”تم اس پہاڑ پر کیوں آئے ہو؟“
ہامون کو شیر کے اس طرح بولنے پر نہ تو تعجب ہوا اور نہ وہ ڈر کر بھاگا۔ اس کے ذہن میں یہ بات ہی سے جم چکی تھی کہ یہ شیر پہاڑوں کا محافظ ہے۔ اس نے اطمینان کے ساتھ جواب دیا، ”میں یہاں سے اُ کاٹ کر لے جاتا ہوں اور انھیں بیچ کر اپنا اور اپنی ماں کا پیٹ پالتا ہوں، مگر میں صرف سوکھی لکڑیاں - ہوں۔ ہرے درخت نہیں کاٹتا۔ میں آپ کی مدد اور حمایت چاہتا ہوں اور جو کچھ آپ حکم دیں گے اسے عمل کروں گا۔“

شیر بولا، ”کل جب تم آؤ تو کھالری نہ لانا، بلکہ ایک بڑی سی بالٹی لیتے آنا اور دیکھو اب موم نہ لانا۔ میں جنگل میں آگ لگانا نہیں چاہتا۔“ یہ کہنے کے بعد اس نے اپنا منہ بند کر لیا اور ایسا معلوم لگا جیسے اس نے کبھی منہ کھولا ہی نہ تھا۔

ہامون نے شیر کا شکریہ ادا کیا اور اس وقت تک وہاں موجود رہا جب تک دونوں بٹیاں جل کر ختم اس کے بعد وہ شہر گیا اور لکڑیاں بیچ کر ایک نئی بالٹی خریدی تاکہ شیر کی ہدایت پر عمل کر سکے۔
اگلے دن جیسے ہی ہامون شیر کے قریب پہنچا، اس نے ہامون کو مخاطب کر کے کہا، ”یہ بالٹی میرے نیچے رکھ دو، مگر دیکھو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا کہ جیسے ہی بالٹی بھر جائے مجھے بتا دینا۔ جو کچھ میرے دے رہا ہوں، اس میں سے کچھ بھی زمین پر نہیں گرنا چاہیے۔“

ہامون نے حرف بہ حرف شیر کی ہدایت پر عمل کیا۔ اب شیر نے اپنے جڑے کھولے اور اس کے میں سے سونے کے سکے نکل نکل کر بالٹی میں گرنے لگے۔ جیسے ہی ایک چوتھائی بالٹی خالی رہ گئی اسے شیر سے کہہ دیا۔ شیر نے فوراً اپنا منہ بند کر لیا۔

ہامون اپنا خزانہ لے کر ماں کے پاس پہنچا۔ ماں نے خدا کا شکر کیا۔ اس نے بہت سے کھیت خرید گائیں اور بھینسیں اور بکریاں خریدیں اور دونوں ماں بیٹے عیش و آرام سے زندگی بسر کرنے لگے۔
ہوتے ہوئے ہامون کی خوش حالی کی خبر اس کے بڑے بھائی خامون تک پہنچی۔ پہلے تو اسے یقین نہ مگر جب کئی آدمیوں سے ایک ہی قسم کی باتیں سنیں تو وہ اپنی بیوی کو ساتھ لے کر اپنے چھوٹے بھائی اپنی ماں سے ملنے کے لیے ان کے ہاں پہنچا اور ان سے کہا، ”میں بہت پریشان تھا کہ خدا جانے تھا، حال ہوگا اور یہ سوچ کر آیا تھا کہ تمہاری کچھ مدد کروں گا۔“

مگر ہامون اور اس کی ماں نے کہا، ”ہیں کسی چیز کی ضرورت نہیں ہے خدا نے میں سب کچھ دیا یہی نہیں، بلکہ ہامون نے اپنے بھائی خامون اور بھابی کی بہت ملامتوں کی۔ خامون نے طے سے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی کہ ہامون کیوں کر اس قدر دولت مند ہو گیا مگر جب کسی طرح معلوم تو وہ براہ راست ہامون سے پوچھ بیٹھا۔ ہامون نے صاف صاف سب بتا دیا کہ کس طرح ایک پتھر۔“

نے لے لالا مال کر دیا۔ رات کو خامون اور اس کی بیوی نے مشورہ کیا اور اگلے دن وہ دونوں ہامون کی سب سے بڑی بالٹی لے کر شیر کے پاس پہنچے۔ بیوی تو ایک جھاڑی میں چھپ گئی، خامون بالٹی لیے ہوئے شیر کے پاس گیا۔ شیر نے اسے دیکھتے ہی دھاڑ کر کہا، ”تم کیوں آئے ہو، کیا چاہتے ہو؟“
خامون ڈرتے ڈرتے بولا، ”میرے چھوٹے بھائی نے مجھے بتایا تھا کہ حضور نے اس سے بالٹی لانے کو کہا تھا۔ میں بھی بالٹی لے کر آیا ہوں۔“

شیر نے کہا، ”بالٹی میرے منہ کے نیچے رکھ دو اور وہ جب بھرنے کے قریب ہو، مجھے بتا دینا، جو کچھ میں تمہیں دے رہا ہوں اس میں سے کچھ بھی زمین پر نہ گرنا چاہیے۔“

یہ کہتے ہی شیر کے منہ میں سے سونے کے سکتے نکل نکل کر بالٹی میں بھرنے لگے۔ یہاں تک کہ بالٹی اوپر تک بھر گئی، خامون نے لاپچ کے مائے شیر کو بتایا نہیں کہ بالٹی بھر گئی۔ جیسے ہی سکتے زمین پر گرے اور سکتے شیر کے منہ سے نکلنے بند ہو گئے، مگر اس کا منہ کھلا رہا اور اس نے زور سے کہا، ”ایک بڑا سا سگہ میرے حلق میں اٹک گیا ہے، اپنا ہاتھ میرے منہ میں ڈال کر اسے نکال لو۔“



خامون نے بڑی عورتی سے شیر کے منہ میں اپنا ہاتھ ڈال دیا مگر جیسے ہی اس کے بڑے سے منہ میں خامون کا ہاتھ بازو تک پہنچا، شیر نے اپنا منہ بند کر لیا۔ جب خامون کی بیوی جھاڑیوں سے نکل کر آئی تو وہ پتھر کے شیر کے منہ میں پھنسا ہوا لٹک رہا تھا اور اس کے نیچے پتھروں کے ٹکڑوں اور خاک دھول سے بھری ہوئی بالٹی رکھی رہتی۔

خامون اپنی بیوی سے بولا، ”شیر کے حضور میں مجھ سے بڑی غلطی سرزد ہو گئی۔ تم جا کر گھر سے میرے لیے کھانا اور کبیل وغیرہ لے آؤ، یہاں سردی بہت ہی، مگر دیکھو میرے بھائی اور میری ماں سے کچھ نہ کہنا، ورنہ وہ اگر مجھے مار ڈالیں گے۔“
خامون کی بیوی نے اس کی ہدایتوں پر عمل کیا۔ وہ بیچاری روز گھر سے کھانا لاکر اسے کھلاتی رہی۔ جب کئی مہینے اسی طرح گزر گئے تو ایک روز وہ رو رو کر کہنے لگی، ”گھر کا سب سامان میں نے بیچ بیچ کر تمہیں کھلا دیا اور اسی سے اپنا پیٹ پالتی رہی اب کچھ بھی باقی نہیں رہا۔ گھر بھی بک گیا، دکان بھی گئی۔ اب میں کیا کروں، کاش تمہیں مالدار بننے کی ہوس یہاں نہ لاتی۔“
پھر اس نے شیر کو مخاطب کیا اور رو رو کر کہنے لگی، ”حضور! میرے خاوند سے بڑی غلطی ہوئی۔ اس نے آپ کی ہدایتوں پر عمل نہیں کیا۔ ہم لوگ تباہ ہو گئے۔ اب حضور اس کا قصور معاف کر دیجیے۔“

شیر نے یہ سن کر ایک دم اپنا منہ کھول دیا اور اس کے قہقہوں کی دھاڑ سے سارا جنگل گونج اٹھا۔ جیسے ہی خامون شیر کے جڑوں سے رہا ہوا وہ بے تحاشا بھاگا اور اس کی بیوی اس کے ساتھ ساتھ بھاگی۔ دونوں سیدھے ہامون کے پاس پہنچے اور اس سے اپنی گزر بسر کے لیے مدد مانگی۔ ہامون نے اس کی دل کھول کر مدد کی اور اس کو ایک کھیت بھی خرید دیا۔ اسی کھیت کو بونے جو تنے میں اس نے اپنی زندگی کے باقی دن گزار دیے اور پھر کبھی پہاڑ کے پاس بھی نہیں گیا۔

انوکھی مسواک

شیخ سعید احمد

میرے ایک مرگ جن کو حوالی کے عالم میں سیر و سیاحت کا شوق تھا۔ انھوں نے بہت مختصر عرصہ میں کئی چھوٹے اور بڑے سفر کئے جن کے دل چاہا وہ اکثر اس طرح گئے ہیں جس سے سدا جہاں ہی داستان دہرا رہا ہو۔ بعض واقعات پر مجھے بالکل یقین ہیں آتا کہ ایک واقعہ اصول کے ایسا ہی کا جس میں مجھے صحت نظر آئی اور اس واقعہ کی تصدیق ان کے ایک بڑے دوست سے بھی ہوئی

میں قیام کرنا پڑتا جو اس سڑک سے کافی دور ہوتے ہیں لیے راستہ گزرتا پڑتا جنہیں عام راہ نہیں کہا جاسکتا، انھیں پگڈنڈیاں کہنا زیادہ ہوگا۔ اس تشریح سے میرا مطلب یہ ہے کہ میرے دوستوں سے میری کہیں ملاقات نہ ہو سکی۔ شملہ سے روانگی کے ایک مہینے بعد ہم کوٹ گڑھ پہنچے۔ جگہ شملہ سے ۵۵ میل دور ہے اور ریاست بونہر کا دارالخلافہ ہے۔ ریاست بونہر کی ۲۹ ریاستوں میں دوسرے درجے کی ریاست تھی جس کا رقبہ بہت بڑا مگر آمدن بہت کم۔ کوٹ گڑھ سے چل کر ہمیں ایک ایسی جگہ قیام کرنا پڑا جو درائے سلع کا باٹ کوئی چھ فٹ کے قریب ہے۔ عین کنارے پر بلا کی گرمی پڑی مگر جہاں اس چھوٹی سی ندی کو عبور کیا وہی سردی بخ بڑھتی ہے۔ اس لیے اس کی خصوصیات ہوتی ہیں، تفریح ہو جاتی ہے صاحب بہادر کے نجی اسباب میں شراب بھی تھی۔ شراب کی بوتلوں کے لیے ایک خاص قسم کا چھوٹا صندوق بغیر ٹھکانے کے تیار کیا گیا تھا۔ اس میں دس بارہ بوتلیں ساتھ اور ایک آدمی اسے آسانی سے اٹھائے لیے جاتا۔ یہ صندوق چھوٹا ہے اٹھایا کرتا کیونکہ کسی قلی کے سپرد کرنے سے ڈرتا تھا کہ کہیں اس کی بے احتیاطی سے کوئی بوتل نہ ٹوٹ جائے۔ ایک جگہ سے کوچ کرتے وقت میں سدا آخر میں روانہ ہوتا کیونکہ میرا فرض تھا کہ دیکھوں کوئی چیز رہ تو نہیں گئی صاحب بہادر مہم صاحب کے ہمراہ ڈانڈی کے ساتھ چلتے۔ باقی عملہ دو یا تین چار آدمیوں کی ٹولیوں میں سفر کرتا۔ سٹیج کے کنارے بھیساک میں چکا ہوں، سخت گرمی تھی، مگر وہاں کے لوگوں نے ہم میں سے کسی کو بھوکا اور پیاسا کے باہر نہ سمجھنا، کیونکہ ان کے کہنے کے مطابق رات کو کوٹا درندہ آتا ہے اور باہر سونے والے آدمی کو اٹھا لے جاتا ہے۔ اس چھوٹی جگہ کے آگے گھنا جنگل تھا جو غالباً تین یا چار میل لمبا تھا۔ وہاں سے روانہ ہو کر جب ہم اپنی دوسری منزل پر پہنچے تو پتہ لگا کہ میرا ابھی تک وہاں نہ پہنچا اس لیے ہم سب کو اور خاص صاحب بہادر کو بہت فکر ہوئی۔ کچھ دیر

جون ۱۹۰۱ء کا واقعہ ہے کہ مجھے شملہ جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں میری اُن چند دوستوں سے ملاقات ہو گئی جو شملہ سے کلونک سیدل سفر کا پروگرام بناتے بیٹھے تھے۔ انھوں نے اصرار کیا کہ میں بھی ان کے ہمراہ چلوں۔ دل چاہتا تھا کہ ایسے سفر کا لطف اٹھاؤں مگر حالات اس کی اجازت نہ دیتے تھے۔ مجھ کو انھیں سلائی کی دعائیں دے کر اُن سے رخصت ہوا۔ ابھی میں اپنی جائے رہائش تک نہ پہنچا تھا کہ مجھے پتہ چلا کہ سجاد کے جھنگل کے عکسے کے اعلا افسر کو اپنے لیے ایک کلرک کی ضرورت ہے، کیمپ، چنانچہ دوسرے ہی دن صاحب بہادر سے ملا۔ وہ میری گفتگو سے ایسا متاثر ہوا کہ اس نے مجھے کیمپ کلرک مقرر کر لیا۔ پہلے کیمپ کلرک کی ترقی سے دی جو نہایت ہی تشریف آدمی تھا۔ اس نے مجھے کام کی موٹی موٹی باتیں بتادیں اور دوسرے کارپروگرام بھی اچھی طرح سمجھا دیا۔ اس پروگرام کے مطابق ہمیں شملہ سے گلوادوہاں سے جبہ براہ کا گنگوہا جانا تھا۔ میں حیران تھا کہ قدرت نے میرے لیے ایسا سامان مہیا کر دیا ہے کہ میں اپنے ماکوڑا بالادوستوں کی جماعت سے بدرجہا بہتر اور زیادہ آسانی طریقے سے سفر کر سکوں گا۔ اس لیے میں نے خدا کا شکر ادا کیا۔

ہمارے ساتھ شریا اسی قلیوں کا سامان تھا۔ دفتر کے سامان کے علاوہ صاحب بہادر کا نجی سامان بہت تھا اور کیونکہ صاحب بہادر کے ہمراہ ان کی مہم صاحبہ بھی تھیں، اس لیے اُن کے واسطے ڈانڈی کا انتظام کیا گیا ڈانڈی بغیر چمپ کے ایک قسم کی ڈولی ہوتی ہے جسے چار یا چھ قلی اپنے کندھوں پر اٹھاتے ہیں۔ چار یا دو اور خلاصیوں کے علاوہ صاحب بہادر کا خانساہا بیرہ آبلز ہتر وغیرہ بھی ساتھ تھے۔ ہمیں دس بارہ میل روز سفر کرنا پڑتا اور ایسے سفر کے بعد ایک یا دو دن قیام ہوتا۔ یہاں یہ ذکر کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا دورہ اپنے دوستوں کی روانگی کے دس یا بارہ دن کے بعد شروع ہوا۔ شملہ سے کلونک سیدل ۱۲۰ میل لمبی ہے جسے دو دنوں کو عام لوگوں کی طرح اس پر سفر کرنا تھا اور ہمیں چونکہ بعض دفعہ ایسے جھنگلوں

نے کسی قسم کی کوئی حرکت نہ کی۔ سردار بندر کے ہاتھ میں درخت کی ایک ٹہنی تھی جو دو بالشت لمبی تھی۔ اس نے مجھے اشارے سے بتایا کہ میں اسے بطور مسواک یا دانت استعمال کروں۔ چنانچہ میں نے ایسا کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ جو پانچ یا چھ دانت میرے منہ میں باقی تھے وہ بھی دب کر گئے۔ کسی قسم کا خون دیکھنے میں نہیں آیا۔ تمام بندر میرا پولہ منہ دیکھ کر بڑے زور زور سے ہنسنے اور ناچنے کو نہ لگے۔ مگر بندروں کے سردار نے مجھے تسلی دی اور تمام بندروں کو لے کر ایک طرف چل دیے اور میں نے حرا سائے آپ کی تلاش میں بھاگا۔

ہم نے دیکھا کہ واقعی اس کے منہ میں ایک دانت بھی باقی نہیں تھا۔ صاحب بہادر نے وہ ٹہنی اپنے پاس رکھ لی۔ اتفاق کی بات صاحب کے خاندان کے بھی پانچ یا چھ ہی دانت تھے، صاحب بہادر نے اس پر بھی تجربہ کیا۔ چنانچہ خاندان نے جوں ہی ٹہنی کا استعمال کیا، اُس کے جتنے دانت تھے سب گر گئے اور ہماری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ مگر سب سے حیران کن بات یہ ہوئی کہ چند دن گزرے کہ برہ اور خاندان کے دانت نئے سرے سے نکلنے شروع ہو گئے اور ان کا کہنا ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے جبڑے بھی مضبوط ہو گئے ہیں۔ تھوڑے عرصے بعد ان کے چمک دار اور خوب صورت دانت دیکھ کر ہر کوئی رشک کرتا تھا۔

ادھر تشویش ہوتی رہی۔ ادھر ادھر ڈھونڈا گیا مگر سب بے سود۔ کافی دیر کے بعد بے چارہ برہ وہاں پہنچا۔ سانس باہر ہوتا نظر آیا۔ گھبراہٹ ہوا منہ کھول کر بتا کہ اسے ڈر معلوم ہو رہا تھا۔ تھوڑی دیر دم لینے کے بعد اس نے اپنا بیان شروع کیا جو میں صاحب بہادر کو انگریزی میں سمجھاتا رہا۔ گو اسکی باتیں مجھے صاحب بہادر کو انگریزی میں بتانے میں بڑی دقت ہوئی پھر بھی صاحب نے اور مجھے صاحب نے بہت دل چسپی سے اس کا بیان سنا۔

صاحب جس وقت میں جنگل سے کوئی میل ڈھیر میل گیا ہونگا تو اچانک مجھے دس بارہ بندوں نے آن گھیرا اور اشاروں سے شراب طلب کرنے شروع کی جب میں نے ان کا حکم ماننے میں کچھ پس و پیش کی تو وہ پہلے غراتے سے بے بعد میں انھوں نے ڈرانا اور حملہ کرنا شروع کر دیا۔ ناچار مجھے ان کو باری باری تھوڑی تھوڑی شراب گلاس میں اڈیل کر دینا پڑی، حتیٰ کہ دو بوتلیں جن میں سے صاحب بہادر نے ہشکل چھٹانک شراب صرف کی ہوگی ختم ہو گئیں۔ تمام بندر راضی ہو گئے اور میرے ارد گرد ناچنے کو نہ لگے۔ پہلے تو میں ڈرتا رہا پھر میں نے ہمت کر کے ان کے نرمے سے نکلنے کا ارادہ کیا تو سب میرے راستے میں آن کھڑے ہوئے۔ تمام بندوں کی آنکھوں سے ظاہر ہوتا تھا کہ اگر میں نے بھاگنے کی کوشش کی تو تمام حملہ آور بن جائیں گے۔ ان میں سے ایک موٹا تازہ بندر جو غالباً ان کا سردار معلوم ہوتا تھا تمام بندوں کو میرے ارد گرد تعینات کر کے کہیں چلا گیا۔ تہہ درویش برجان درویش میں بیٹھ گیا۔ کوئی آدھ گھنٹے کے بعد بندر واپس آیا۔ اس دوران میں کسی بند

ایک گریہ سیاح ۷ ہندوستان میں جنگ عظیم سے پہلے دو سال تک سرو سیاحت کرتا رہا، انگریزوں میں اس نے ایک کتاب لکھی جس کا نام انڈین ٹریولز INDIAN TRAVELS تھا۔ لکھتے ہیں کہ کثیر میں ایسا درخت ملتا ہے جس کی مسواک کرنے سے انسان کے دانت سو سال تک حیات نہیں ہوتے اور ایک ایسا درخت بھی ہے جس کی ٹہنی منہ میں رکھتے ہی دانت جڑ جاتے ہیں۔ مگر ہے یہ انوکھی مسواک بھی اسی درخت کی ہے جس کا ذکر اس واقعہ میں کیا گیا ہے۔ ہر طور مجھے اس سے اتفاق ہے کہ یہ واقعہ بالکل صبح ہے۔ اس کی تصدیق اب کشمیر کے جنگلوں میں ملنی مشکل ہے جب تک کہ ایک تحقیقاتی ہمس کشمیر کے جنگلوں میں پوری طرح چھان بین نہ کرے کیونکہ یہ واقعہ بھی پچاس سال سے زیادہ پرانا ہے۔



دل کی دھڑکن

بیس سال سے زائد کے عرصے میں دنیا کے مختلف حصوں میں ایشیوں سے ایک دل میں دو یا ایک موسمی خباثت چھوڑے گئے ہیں۔ ان سے ہوا، دباؤ، درجہ حرارت اور رطوبت کے متعلق معلومات حاصل ہوئی ہیں لیکن وہ کٹھن صرف ایک لاکھ فٹ کی بلندی تک گئے ہیں۔

خلائی راکٹ سے رابطہ

امریکی فوج ایک ایسے چھوٹے آلے کا تجربہ کر رہی ہے جو دروازے خلائی راکٹوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے راجہ آلات کے پیغام بھیجے اور وصول کرنے کی حد کو دس گنا بڑھا سکتا ہے۔ اس آلے کا نام ”روبی میسر“ ہے۔ یا قوت کے علاوہ اس میں ایک پار اوٹس کا مقناطیس اور ٹرانزیٹن سیکشن ہے۔ ریسورسیت اس کا فنڈ ۲۵ پونڈ ہو اور اس کو گھریلو طبی ویزن سیٹ کے ایک ڈبے میں رکھا جاسکتا ہے۔

بہتر زندگی، بہتر صحت

افسروں یا دفروں میں تحریری کام کرنے والوں کو قلبی عوارض زیادہ ہوتے ہیں، شاید یہ بات غلط ثابت ہو۔

نیویارک ہسپتال کے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ دو ہزار افراد کی مسلسل نگہداشت سے یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ افسران قلبی عوارض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے مزدور اور دوسرے کم حیثیت افراد میں اس کے مواقع کافی پائے جاتے ہیں۔

اپنے اس دعوے کے ثبوت میں ماہرین کا بیان ہے کہ زندگی میں کامیابی صحت میں ترقی کا سبب ہوتی ہے۔ زیادہ آمدنی کے بعد صحت کی نگہداشت زیادہ اہمیت مل سکتی ہے۔ افسران کی زیادہ تعداد کالج کے گریجویٹس پر مشتمل ہوتی ہے اور وہ صحت کی اہمیت اور عادات کی خرابی و اصلاح پر مددگار دے سکتے ہیں۔

برطانیہ کے کارخانوں میں ایک ایسی مشین تیار کی جا رہی ہے جو انسان کے دل میں دوبارہ حرکت پیدا کر سکتی ہے۔ جن لوگوں کے دل کمزور ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے انہیں آپریشن کرنا ہوتا ہے، یہ مشین ان کے دل کی دھڑکنیں تیز کرنے کے لیے بہت مفید ہوگی۔ یہ ایک چھوٹی سی مشین ہے جسے آسانی سے اٹھا کر لے جایا جاسکتا ہے۔ مشین خود بخود انسانی دل کی حرکت جاری کرتی ہے اور اگر دل کی حرکت بند ہونے کا خطرہ پیدا ہو تو مشین کی گھنٹی بجنے لگتی ہے اور انسان چوکنا ہو جاتا ہے۔ اس مشین کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہے کہ اسے مریض کے جسم کے کپڑوں کے اوپر ہی سے استعمال کیا جاسکتا ہے بعض اوقات کپڑے اتارنے میں حودقت صرف ہوتا ہے اس کے اندر مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے اس مشین کو فوری طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر انسانی دماغ کو نقصان پہنچانے بغیر یا رنج منٹ تک دل کی دھڑکن بند نہ کی جاسکتی ہے۔

ستے راکٹ

ایسے ستے راکٹ تیار کیے جاتے ہیں جو موسم کی پیش گوئی کرنے میں مدد دینے کے لیے زمین سے ۲ لاکھ فٹ اوپر فضا کے مشاہدے کے لیے فائدہ مند ہوں گے۔ یہ راکٹ موجودہ موسمی خبرداروں کی نسبت دو گنے اونچے ہیں۔ بنیادی طور پر ہواؤں، ان کے رخ اور رفتار کے متعلق معلومات جمع کرنے ہیں۔ دباؤ، درجہ حرارت اور رطوبت کے متعلق معلومات حاصل ہونے سے امید ہے کہ موسم کے متعلق زیادہ صحیح پیش گوئی کی جاسکے گی۔

یہ ستے راکٹ ۱۸ جنوری سے ۱۹ فروری تک روزانہ واپس آئیں گے اور جیٹیا اور پوائنٹ لوگو (کیلی فورنیا) سے چھوڑے گئے تھے۔ دوسری راکٹ میں نئے ایشیوں سے اس سال کے آخر میں مزید راکٹ چھوڑنے کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔

اس قسم کی دواؤں میں سے ٹول پوٹا مائڈ سب سے بہتر ہو گا کیونکہ اس کا
پنڈہ لاکھ ڈیاسٹیس کے مریضوں میں سے پانچ لاکھ مریض اسے جلد اثرات
کرتے ہیں۔

بڑھاپے کا علاج

رومانیہ کی ایک اکیسٹھ سالہ خاتون ڈاکٹر پروفیسر اینا آلان نے یہاں
۱۹ نومبر کو دو سو ڈاکٹروں کے سامنے انگریزی میں لکھا ہوا ایک مقالہ پڑھتے
ہوئے یہ انکشاف کیا کہ "بڑھاپا بھی ایک بیماری ہے جس کا دوسری بیماریوں
کی طرح علاج کیا جا سکتا ہے۔"

زیر حوالہ مقالے میں پروفیسر موصوفہ نے اپنی تحقیقات کے نتیجے کا
ذکر کرتے ہوئے بتایا کہ "ایچ تھری" نام کی دوا کے انجیکشن دینے سے بوڑھے
نہ صرف صحتی اعتبار سے جوان ہو گئے بلکہ ان کے سفید بال بھی جوانی کے
بالوں کے مانند کالے ہو گئے۔

ان کے مقالے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ان کی دریافت کی ہوئی دوا
سے گزشتہ دو سال میں جوانوں اور بوڑھوں کو ایشیائی انفلوینزا سے محفوظ
رہنے میں بھی مدد ملی ہو۔

اپنے مقالے میں پروفیسر موصوفہ نے یہ بھی بتایا کہ انھیں یہ دوا بڑھا
گٹھیا اور امراض قلب و اعصاب کا علاج کرنے کے مختلف تجربات کرنے
سے حاصل ہوئی ہو۔ انھوں نے یہ بھی بتایا کہ اس دوا سے لیے بوڑھے
اور ادھیڑ عمر کے لوگوں کی شرح اموات میں بھی کمی ہوئی ہو جو گٹھیا جلد
اعصاب اور دل کی رگوں کی بیماریوں میں مبتلا تھے۔

صحت کا معیار

برطانوی وزارت صحت کی سالانہ رپورٹ بابت ۵۸ء میں بتایا گیا
کہ نوزائیدہ اور دوسرے بچوں کی اموات برطانیہ میں بہت کم ہو گئی ہیں۔ سب
۵۸ء تک انگلستان و ولز کی آبادی چار کروڑ ۱۸ لاکھ نو ہزار ہو چکی تھی جو کہ
ایک سیرکاریڈ پر ایک سال قبل کے مقابلے میں یہ آبادی دو لاکھ دو ہزار زیادہ
تھی۔ ۳۸ء میں دی ولس نے انیس ہزار اٹھاسی جانی لی تھیں۔ گزشتہ سال
ایسی اموات کی تعداد دین ہزار نو سو تھانے تھی۔ ۵۸ء میں پولیو کے بچے
بھی کم تھے۔

نیویارک یونیورسٹی کے طبی کالج میں جو نتائج حاصل ہوئے ہیں ان
سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ کم حیثیت کے افراد خراب صحت رکھتے ہیں۔

چنانچہ افسران میں ۱۳۰۳ فی صدی ضغطہ دموی کا شکار رہے
گئے جبکہ مزدوروں میں ۴۰ سال سے زیادہ عمر والوں میں ۵۵ فی صدی یہ
شکایت ملتی ہے۔

تصلب شریانی افسران میں ۸۰ فی صدی اور مزدوروں میں
۵۰ فی صدی پایا جاتا ہے۔

دورۂ قلبی عام طور پر افسران میں ۳۰ فی صدی اور کم حیثیت
افراد میں ۱۰ فی صدی پایا جاتا ہے۔

ڈیاسٹیس کی گولیاں

تیس سال پہلے ڈاکٹروں کے پاس ایک بھی ایسی بایونک دوا ایسی
نہیں تھی جو اس مرض میں دی جا سکتی۔ دوا دینے پر تجربے نہیں۔ ان میں
سے ایک کارپوٹا مائڈ تھی جس کو اس وجہ سے ترک کر دیا گیا کہ اس سے جگر
میں نقصان پہنچ جانے کا خطرہ تھا۔ ڈیاسٹیس کے مریض انسولین اور سوزی
کا شکار تھے۔ پچھلے ہفتے ۱۵ ماہرین میں جن میں سائینس کی نیویارک
اکادمی کی سرپرستی میں جمع ہوئے۔ یہ سات ماہ میں ان کا دوسرا سمپوزیم
تھا۔ اس میں کئی دواؤں پر غور کیا گیا۔ ان میں سے میں عام طور پر پتہ چال
کی جارہی ہیں اور نین پراپی ریسرچ جاری ہے۔

بعض نکات پر ڈاکٹر متفق ہیں۔ بعض نکات پر بہت اختلاف ہے۔
خاص خاص نکات یہ ہیں:

دوائیں مریض کو وزن بڑھانے کی احتیاطوں سے مستحکم ہیں کثیر
اور مریضوں کو مقررہ غذا کی سختی سے پابندی کرنی پڑتی ہے۔

منہ سے استہمال کی جانے والی دوائیں ہمیشہ انسولین کی قائم مقام
ثابت نہیں ہوتیں۔ اگرچہ ان کی مدد سے انسولین کی ضرورت گھٹ جاتی ہے۔

یہ دوائیں بالقراس کو تحریک دے کر اس کے فعل کی سستی کو کم کر دیتی ہیں
اور طبی یا باہر سے داخل کی ہوئی انسولین کے اثر کو زیادہ موثر بنا دیتی ہیں۔

گندھک سے مرکب دوائیں مرقہ درمیانی عمر کے مریضوں کے مستقل
مرض کے ساتھ مخصوص ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لیے بالکل مفید نہیں ہیں
جن کا مرض بچپن سے شروع ہوتا ہے اور اس میں ۱۸ تا ۲۵ سال پایا جاتا ہے۔



دو نونہ ٹانگوں سے چلیے

یونانی (مشرقی) طب کی اچھائیوں اور مغربی طب کی اچھے
کولہا کر ایک "پاکستانی طب" بنائے
ایک ایسا مرکز تحقیق بنائے جہاں حکیم اور ڈاکٹر ملکر کام کر

زندگی کے ہر شعبہ میں تعمیر نو کی ہمہ گیر مہم جاری ہو۔ اس سلسلے میں صحت کا مسئلہ اپنی بنیاد سے نمایاں طور پر حاذب و توجہ ہو کوئی حکومت جو اپنی بقا کے لیے سرگرم عمل ہو اس کلیدی مسئلے کو نظر نہیں کر سکتی۔ تجربے نے بتلایا ہو کہ ایک قوم کی صحت اس کی معاشی ترقی کی ضامن ہوتی ہو۔ ایسے ملک جو بہت سلع کے ادنیٰ ترسیل طبقات میں سیر لیے جتے ہو، گلیوں میں بسے والوں اور کھیتوں میں ہل والوں کی صحت کا لحاظ تقدم کا درجہ رکھتا ہو اور اسی طرح طبقات کی صحت کی حفاظت حرارت وغیرہ قوانین کی سرچشمہ کی حفاظت کا حکم کرتی ہو۔ مرض کے ازالے کے لیے پاکستان میں علاج کے دو نظام ہیں۔ ایک نظام ارباب اختیار کے "چھپتے" کی حیثیت رکھتا ہو اور ارباب حکومت ہر ممکن طریقے سے ناز برداری کرتے اور اس کی خوشنودی کے جرمہ جتے ہیں، اور اس کوشش میں دوسرے نظام کا خود کے دیپے ہیں۔ دوسرے نظام کے ساتھ سوشلی ماں کا سا سلوک کرنے کی وجہ سے وہ موت و حیا کشمکش میں مبتلا ہو۔ حالانکہ دھتکارا ہوا نظام ملک و قوم کا مصلیٰ فرزند اور منظور نظر گود لیا ہوا دسی نظام کی حقارت ماضی میں ہماری سیاست اور ثقافت پر غیر ملکی شہنشاہیت کے تسلط کی بنا جس نے اس پر غیر رسمی کا داغ لگا کر اس کو متروک کر دیا تھا۔ لیکن متروک نظام کا کافی سخت جان ثنا ان دونوں نظاموں میں تصادم اب تک جاری ہو۔ اور اس تصادم کو ختم کرنے اور مطلوبہ نصب العین پڑھانے کے لیے اب تک کوئی حقیقت پسندانہ اقدام عمل میں نہیں لایا گیا ہو۔

علاج کے دونوں نظام، مشرقی اور مغربی۔ دونوں انگلیں یا دستوں ہیں جن پر قومی صحت کی کھ ہو، اس میں سے اگر کسی ایک ٹانگ یا ستون کو ہی الگ کر دیا گیا تو پوری عمارت دھڑام سے نیچے آئے ہو گی جاتے ہو۔ مگر ادر خطوں طریقہ کار اس کے سوا کچھ نہیں ہو سکتا کہ دونوں ٹانگوں کو زامالہ جاتے "دونوں کو حرکت میں لکھتا جاتے"

تنہا ایلو پیتھی کیوں کافی نہیں ہو، ایلو پیتھی کی دوائیں نہایت گراں ہیں اور سہاے عوام انتہائی افلاس کا شکار ہیں۔ یہ وہ حقائق ہیں جس سے چشم پوشی نہیں کی جاسکتی۔ بلاشبہ کچھ میں طب کے میدان میں مغرب نے بہت ترقی کی ہو۔ اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا ہو کہ خاص امراض اور نازک حالات میں جدید طب کے معالجین مریض کی زندگی کو بچا لیتے ہیں۔ بس میں لازمی ہو کہ جدید معالجین کی طرف رجوع کیا جاتے۔ لیکن اس کے ساتھ اس بات کی تجاویز ہو

ہمدرد صحت

پیشہ
تحقیق و تحقیق

شمارہ ۹ ستمبر ۱۹۶۰ء جلد ۲۹

۱	ایڈیٹر	دونوں ٹانگوں سے چلیے
۲	ڈاکٹر میر ولی الدین	صحت و شفا
۳	حکیم ہمدانی	لبس
۴	ڈاکٹر محمد عثمان	سفوف اعجاز - غذائی سفوف
۱۱	حامد اللہ انصاری	کیا تم کا پیچست اور مستعد ہو ؟
۱۳	ڈاکٹر محمد عثمان	لہجہ ہندیائی اور پریشانی کا علاج خود آپ کے ہاتھ میں ہو
۱۵		لپے بچے کی برائیوں کی ذمہ داری آپ پر ہو
۱۸		کسی مرد کا کرکٹ اس کی نائی سے ظاہر ہو سکتا ہو منصور محل خاں
۲۰	عمر عادل مارہروی	پاپی (افسانہ)
۲۵		جنسی غدد
۲۶	حکیم اقبال حبیبی	افسوس — ہرنیا
۳۰	ادارہ	سوال و جواب
۳۳	موسیو اقبال	کلائی کی ورزش
۳۵	انور شکیل درانی	شرعیہ پر کا خاتمہ
۳۶	پروفیسر وحیدہ نسیم	آپریشن (افسانہ)
۴۰	اطہر صدیقی	نیلی روشنی
۴۳	ارشد عثمانی	چُپ گئے کا ایک نفسیاتی علاج
۴۴	مسعود احمد برکاتی	پارے

طبے مانی صحت و شفا

ڈاکٹر میر علی الدین اکیم۔ لے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (انڈیا)، سرٹیفکات لاپروہ مغرب
حاضرہ: خانہ جیسید آباد

غافلان و درکار خوش و عاقلان و درکار دوست عاشقان زیر ہر دو فارغ خود دیدار دوست

حقیقی شفا بخشی کا ایک کامل اصول یہ ہے کہ اگر ہم شفا کے عاجل و کامل کے متمنی ہیں تو ہمیں مریض کی جہت خیر پر اپنی توجہ کو مرکوز کرنا چاہیے نہ کہ جہت شر پر۔ مریض کی روح میں ہیں صرف شفا دہندہ صحت و دعا فیت ہی کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔ اب تم شر کا مشاہدہ ہی نہیں کرتے، نہ اس وجہ سے کہ تم نابینا ہوؤ نہ اس وجہ سے کہ تم اس شر کی طرف سے اپنی آنکھیں بند کیے لیتے ہو جو اس کی روح میں ظاہر ہو رہا ہے، بلکہ محض اس وجہ سے کہ تم اس حقیقت کو بخوبی جاننے ہو کہ شر محض ایک سلبی چیز ہے اور اپنی حقیقت کے لحاظ سے عدم ہے۔ یہ ایک صداقت ہے اور اس مریض کی صحت کی خاطر تم اس صداقت کو ظاہر ہونے اور اپنا کام انجام دینے کی اجازت دے رہے ہو۔

اگر تم اس جہت خیر کو واقعی دیکھ نہیں سکتے یا محسوس نہیں کر سکتے تو تمہیں یہ کوشش کرنی چاہیے کہ تم ایمان کی آنکھ سے اس کا مشاہدہ کرو اور تصور کرو کہ ایک نور مقدس اس کی روح کی گہرائیوں میں منتقلی ہے۔ اسی نور کا ایمان کی آنکھ سے مشاہدہ کرو۔ اسی کی جانب اپنی ساری توجہ کو مرکوز کرو۔ اسی کو ظاہر و باطن میں میاں و ظاہر دیکھو۔ یہ کام تمہارے ارادہ ثابتہ و داعیہ قویہ کی مدد سے ممکن ہو جاتا ہے، کیونکہ:

اگر داعیہ محبط و ارسیملت خار و خس ایں دشت نیکر و ذلیلت

چوں قبل نہا اگر چہ گردانندت باید کہ بسوئے یار باشد میل

چونکہ تم نے اپنی توجہ اس پر مرکوز کر دی ہے۔ مریض کی روح میں اس کا کامل ظہور ہونے لگتا ہے، یہاں تک کہ اس کی تجلی آفتاب کے نور کو شرماتے لگتی ہے۔ اس طرح روح میں صحت کا ظہور ہونے لگتا ہے اور اس طرح اس کو وجدان ہوتا ہے کہ وہ باقی بچن ہے، قطرہ نور ہے سراپا نور ہے، جس میں مرض کی ظلمت کا شائبہ نہیں، کیونکہ وہ حق تعالیٰ کی گود میں ہے۔ "فی جنب اللہ" ہے۔

جب عامل روحانی کے شعور سے شر کا خیال کاٹا دیا جاتا ہے اور خیر ہی ہر اس کی قوت قلب پر مرکوز ہو جاتی ہو، وہ جہت خیر کے مساوی شے کا مشاہدہ ہی نہیں کرتا اور اپنے خیر ہی علم و عقل سے گزر کر ربّ ذوالجلل کے حضور میں ساکن ہو جاتا ہے تو معمول کے جسم میں صحت و شفا کی تجلی ہوتی ہے اور درد و غم، مرض و رنج کی ساری ظلمتیں کا نور ہو جاتی ہیں، اسی لیے کہا گیا ہے:

یک رنگ باش دیکل دیکل و ویک نہاں ایں خیر و ایں سعادت ایں امن و ایں امان

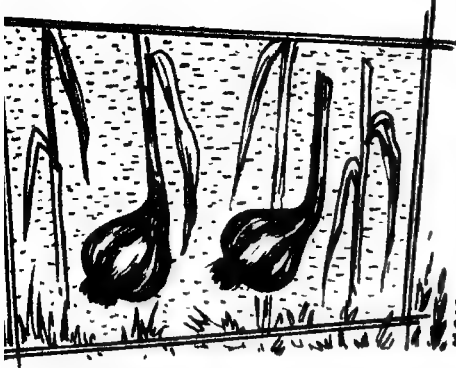
اپنی ذات پر بھی اسی اصول شفا بخشی کا اطلاق کیا جاسکتا ہے۔ توجہ ظاہر شر کی طرف سے بالکل متصرف کر لینی چاہیے اور باطنی خیر پر اس کو کلام کر دینا چاہیے جو ہمارے اندر نہاں و پوشیدہ ہے۔ عشاق کی زبان میں اس کو "قراذ جمال دوست و فرار از غیر دوست" کہا جاتا ہے۔ عشق کے معنی ہی یہ بتلائے گئے ہیں: "عش لی وق قلبک عن سواي" یعنی میرے لیے جی اور اپنے قلب کو غیر سے محفوظ رکھو۔ اس کیفیت کا حصول تمام امراض ظاہری و باطنی کا کامل علاج ہے:

درد دل بجز کیے نشاید کہ بود

درخانہ اگر نزار باشد شاید

لہسن

(حکیم محمد شجاع الدین حسین ہمدانی طیب ہمدرد)



اس کی قسم کھاتے تھے۔ شمالی امریکہ کی بری قوم لہسن کو صدیوں میں شامل کر کے اسے بطور علاج استعمال کر رہی ہے۔ لہسن اپنے ابتدائی وطن سائبیریا (کرغز) سے رفتہ رفتہ کے ذریعہ مشرق وسطیٰ کی طرف آنے لگا جو وسط ایشیاء باہر جا کر آرتے یا جگ میں مصروف رہتے تھے۔

لوٹس ڈاٹ (Love Dolt) نے جو نیویارک ہوٹل کے باورچی خانہ کا داروغہ رہا ہے اور معدنی چشمہ کی دریافت بھی مشہور ہے، نہایت پُر زور الفاظ میں کہا تھا،

”لہسن کے بغیر تو میں زندہ رہنا نہیں چاہتا“ پھر میسور کے پہلے تیس سالوں میں کھانوں کے مبصرین اس کی تحقیق میں ہو گئے اور بالآخر دوسری جنگ عظیم کے دنوں میں اور اس کے بعد لہسن لاکھوں باورچی خانوں میں عام طور پر استعمال ہونے لگا۔ کاشت اُس وقت ملا، جب امریکہ کے ٹریڈ کمیشن نے ۱۹۵۷ء رپورٹ میں ظاہر کیا کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد پہلے سالوں کے لہسن کا استعمال تقریباً پچاس فی صد بڑھ گیا ہے۔ اس کی مقبہ طرح کی ان غذائی اشیاء سے بھی ظاہر ہوتی، جن میں یہ فراخ را استعمال کیا گیا۔

آج امریکہ میں لہسن کی کل پیداوار بارہ لاکھ پونڈ ہے۔ مگر فی صدی کیلی فورنیا کے سائٹا، کلارا اور ہوائٹیری کے ضلعوں میں ۹۰ میل کا وہ علاقہ ہے، جہاں اس کی پیداوار بہت زیادہ ان ضلعوں میں تقریباً ۶۰ کاشت کار لہسن کی کاشت کرتے ہیں۔ ہندوستان میں مسلمانوں کی آمد کے بعد لہسن کی پیدا

لہسن قدرت کی لاتعداد نعمتوں میں سے ایک ہے، ایک طرف طعام کی کثیر لذتوں کو نہایت مؤثر طور پر ترتیب دے کر انہیں کھانے کی ایک قباب میں ہتھا کر دیتا ہے اور دوسری طرف امراض کے دفعیہ کے لیے اپنے اندر حیرت انگیز تاثیر رکھتا ہے۔

نام: لہسن کو عربی میں ثوم، فارسی میں سیر، سنکرت میں رسون، انگریزی میں گارلک، پنجابی میں تھوم، ہندی میں لہسن، اردو اور گجراتی میں لہسن کہتے ہیں۔

تاریخ اور پیدائش: لہسن کی پیدائش سے متعلق کسی خاص مقام کو محدود نہیں کیا جاسکتا، چونکہ خود لہسن بھی غالباً آٹھویں قریب ہے، جتنا کہ انسانی تاریخ، کیونکہ نہیں بتا سکتا کہ اس کا پہلے پہل استعمال کب اور کہاں کیا گیا تھا؟ البتہ تاریخ کے کچھ حوالوں میں اس کا ابتدائی وطن سائبیریا میں کفر کا علاقہ بتایا جاتا ہے۔ بعض لوگ جزیرہ سسلی کو اس کا قدیم مسکن بتاتے ہیں۔ دنیا کے قدیم مذاہب کی متحرک کتابوں میں بھی اس کا تذکرہ موجود ہے، جیسا کہ بائبل میں بنی اسرائیل کی اُس آہ و فغاں کا ذکر ہے، جو لہسن کے چھوٹ جانے پر اپنے انتہائی ایوسی کے عالم میں انھوں نے صوائے سینائی میں کی تھی۔

یونان قدیم کے مشہور مورخ ہیروڈوٹس نے بھی لہسن کا تذکرہ کیا ہے۔ بہت سی قدیم داستانوں میں، خاصاً ”الفلیلہ“ میں اس کا ذکر کچھ انداز میں موجود ہے۔

کچھ حوالوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ مصر، یونان، روم، افریقہ، امریکہ اور بھی اس کے قدیم مراکز رہے ہیں، چنانچہ جاہلیت کے دور میں مصر کے لوگ اس کی پرستش کرتے اور دوسرے کو اپنی صداقت کا یقین دلانے کے لیے

یونانی معالجات میں لہسن کا استعمال

طب یونانی میں صدیوں سے ہسن کو طبی امراض کی خاص دوا خیال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ مفورات و مرکبات کی قدیم طبی کتابوں میں اس کا بیسیان وضاحت سے موجود ہے۔ دیگر مرکبات کے علاوہ سمجون سیر جو طب یونانی کے ایک مایہ ناز ایجاد ہے اور فالج، لقوہ، رعشہ، برص، بہق، بواسیر اور مرگی وغیرہ امراض میں نہایت آزمودہ و محرب دوا ہے اور ہر درازے کے طب کے معالجات میں کثرت سے متعل ہے۔ اس کا جزو اعظم ہسن ہی ہے۔

آج سے تقریباً نو تئیس سو پہلے دسویں صدی عیسوی میں ابو منصور عوافق بن علی ہراوی نے اپنی مشہور مروف کتاب [إِبْنَاءُ حَقَائِقِ الْأَدْوِيَّاتِ] میں مفرد مرکب دواؤں و غذاؤں کے باب میں لہسن کے متعلق لکھا ہے کہ ”صحت کو برقرار رکھنا ہے، کہوں کہ اس میں انجمادِ عالم کو روکنے کی طاقت موجود ہے۔ یہ ایک ہی وقت میں غذا بھی ہے اور بہترین قسم کی دوا بھی۔ جگلی لہسن غلاط و طروبات کے نقص میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن اُسی حالت میں میتا جب کہ ہمارا جسم تن درست و توانا ہو ورنہ کُاُس حالت میں جب کہ وہ زہر سے مٹا ہو چکا ہو۔ ان سب باتوں کے علاوہ یہ مہلک زہروں کے لیے تریاق کا کام انجام دیتا ہے۔ اس سے سانپ بھاگ جاتا ہے، ہمیں اس کے بغیر کوئی کھانا تیار نہیں کرنا چاہیے اور اس کی بدبو کو نظر انداز کر دینا چاہیے۔ الغرض غذا یا یہ اس کی شرکت لازمی ہے۔ یہ دانتوں کے درد کے لیے بھی اکیس ہے۔ اس جھیل کر دانتوں سے چبانا درد میں کمی کا باعث ہوتا ہے۔ ان سب باتوں علاوہ یہ بالوں کی پیدائش میں تحریک دے کر گچ کو بھی دور کرتا ہے۔ جسم حرارت طبع کو برہا تا اور قوتِ باطن کو تقویت پہنچاتا ہے“

مفردات کی ایک کتاب ”خزائن الادویہ“ میں اسے جو تھکے درجہ تک گرم بتایا گیا ہے اور اس کی حرارت کو جسم کی حرارت غریزی کے مثل قرار دے دیا گیا ہے۔ مزید تفصیل بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس کا زیادہ استعمال گرم مزاجوں کے لیے مفید اور سرد و بلغمی مزاجوں کے لیے مفید ہے۔ کشیز خشک گوشت اور نمک اس کے مصلع ہیں۔ یہ بواسیر، پچھن اور خنازیر کے مرض کے لیے بھی مفید ہے۔ گرم مزاجوں کو پیاس لگاتا ہے، منہ میں خشکی پیدا کرتا ہے اور صدماء (دردِ دس) کا سبب بنتا ہے۔

مذکورہ کتب کے علاوہ طب کی اور کتابوں میں بھی ہسن کے کثیر فائدہ

شروع ہو گئی اور آج یہ ایک بہت بڑی مقدار میں یہاں پیدا ہوتا ہے۔ دس
اور اسی روز کا بسن بھی دنیا میں بہت مشہور ہے۔

اقسام: بہن پیاڑی کی ذات کا پلہ اسے دونوں میں صرف آنا
 فرق ہے کہ پیاڑی کا ننھ کے ورق پرت جما ہوتے ہیں اور اس کی کانٹھ گول ہو کر
 پوٹھیوں کی شکل میں ہو جاتی ہے۔

لہسن دنیا میں صرف دو قسم کا پایا جاتا ہے، ایک وہ جس میں بہت سی پوتھیاں ہوتی ہیں اور دوسرا وہ جس میں ایک ہی پوتھی ہوتی ہے، جسے ابک انڈیا لہسن کہتے ہیں۔ یہی لہسن تاثیر میں زیادہ ہونے کے سبب معالجات میں اہمیت رکھتا ہے، لیکن آسانی سے دستیاب نہ ہونے اور قیمتی ہونے کے باعث عموماً مستعمل نہیں ہے، اس لیے دوسری قسم کا لہسن ہی عموماً استعمال کیا جاتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ وٹس کا لہسن بہت عمدہ ہوتا ہے، جس کی ایک بڑی خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کی شکل و صورت میں ایک خاص تناسب پایا جاتا ہے۔ اس کی بیرونی پوٹھوں کا غلاف مکمل اور رنگ سفید نفرتی ہوتا ہے۔ اس میں دھلے لے کر چودھک بڑی بڑی خوب صورت پوٹھیاں ہوتی ہیں۔ کچھ ماہرین کی نظر میں کھل فورنیا اور ایری زونا کا لہسن اتنی ہی وقعت رکھتا ہے، جتنی کہ وٹس کا۔

لہسن عہد قدیم میں

آج سے ہزاروں سال پہلے دنیا کے اکثر ممالک میں ہنس کو مخصوص امراض کی ایک اہم دوا خیال کیا جاتا رہا ہے۔ اُس دور میں اس کی افادیت کا اندازہ اس امر سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے کہ اسلام سے پہلے دور جاہلیت میں اسے ذموتِ خدائے میں استعمال کیا جاتا تھا بلکہ تعویذ، طلسمات، تقویر اور ویش کے طور پر بھی لوگ اسے استعمال کرتے تھے۔ کچھ امراض میں اسے مونگھیا یا جی جاتا تھا۔ قدیم زمانے سے جن مخصوص امراض میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے، ان میں زلہ، زکام، غشیا، پیٹ کے کیڑے اور سانپ و قمو کے کاٹے کے مرض شامل ہیں۔

معجزاتیان اور روم کے باشندے اور افریقہ کے حبشی ایک مدت سے
ہسن کا استعمال کرتے آ رہے ہیں اور وہ صحت کے لحاظ سے دنیا میں بڑے اچھے
خیال کیے جاتے ہیں۔ شمالی امریکہ میں روٹی میں ہسن کا استعمال بطور علاج
مؤثر تھا۔

ڈالنے سے کان کا درد فوراً رفع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ حسب موقع طبی وریا بہت سی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن پر جدید تحقیقات

امریکہ میں لہسن کی برہمتی ہوئی مقبولیت کے دوران میں سچ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے مشہور سائنس دان ڈاکٹر اسٹیفورڈ نے ۱۹۲۷ء میں اپنے ایک مقالہ میں لہسن کو ان الفاظ میں سراہا:

”لہسن خدا کا ایک عطیہ ہے، جس کے استعمال سے دل، دماغ اور جسم تینوں ترقی پزیر ہوتے ہیں۔ اس کے متوازا استعمال سے جسمانی طاقت بے انتہا بڑھ جاتی ہے اور جسم میں خون صالح پیدا ہوتا ہے۔“

تقریباً انہی الفاظ میں نیویارک کے مشہور ڈاکٹر پروڈاکس نے بھی لہسن کی تعریف کی اور انچسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر ڈاکٹر ای۔ سی بریڈ نے تو اس کے فائدوں میں یہاں تک بیان کیا کہ لہسن دماغی امراض، کوزا، اور دق و سل کے لیے بھی بے حد مفید ہے میں اس کو دواؤں میں ایک عظیم خیال کرتا ہوں۔

سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ لہسن پر تحقیقات کا سلسلہ دھیرے دھیرے بڑھتا رہا، یہاں تک کہ اب اسے ایک بہترین دافع نقصان دہ قرار دیا گیا ہے، جہاں چھ شہرہ رسی سائنس دان بی۔ زیٹولا سکی اپنے ایک مقالہ ”پورے جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں“ میں لکھتے ہیں:

”پایا اور لہسن میں، جنھیں قدیم مہری اور دوسرے ملکوں کے عوام بطور دوا استعمال کرتے ہیں (Scientific Investigation) سے ان میں ایسے مادے پائے گئے ہیں، جو مختلف قسم کے جراثیم اور طفیلی کیڑوں کو بہت تھوڑے عرصہ میں ہلاک کر سکتے ہیں۔“

موصوف نے ان مادوں کا نام (Phytoncids) بتایا اور ان کا بیان ہے کہ لہسن میں تو اتنی طاقت کے (Phytoncids) ملتے ہیں جو دق کے جراثیم کو پانچ منٹ کے اندر اندر ہلاک کر سکتے ہیں، حربہ برآں پیانکے بارے میں وہ لکھتے ہیں کہ دوران جنگ میں اس کے استعمال سے زخمیوں کے وہ زخم بھی خندل ہو گئے جن کے اندام میں دوسری تمام دوائیں فیل ہو چکی تھیں۔

لیسٹری میں کثیر تجربات کے بعد مشاہدہ کیا گیا کہ لہسن اپنے اندر

بیان کیے گئے ہیں، جن میں کچھ مخصوص کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

لہسن جلد، یعنی، سرور یا مری امراض میں مفید ہے، یریا کو خارج کئے نفع حکم کو دور کرتا ہے۔ وجہ المفاصل میں بے حد مفید ہے، پھیپھڑے، پیٹ اور گردوں کی اکثر بیماریوں کو اچھا کرتا ہے۔ اس کا تیل کان میں ڈالنے سے درد بند ہو جاتا ہے و نیز سیلان اذن کو روکتا ہے اور چوں کہ اس میں گندک کا کافی حصہ ہوتا ہے اس لیے جلدی امراض کو بھی دور کرتا ہے، یہ عفونت کو دور کر کے زخموں کو مندمل کر دیتا ہے، خارجی طور پر اس کا استعمال ورم کو بھی تحلیل کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ گرم و محرک ہونے کے سبب مدربول و حین بھی ہے، مادہ تولید کو بڑھا کر تحریک دیتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔

لہسن کے چند مرکبات

مجموع سیر: آدھ سیچلا ہوا صاف لہسن ایک سیر لگنے کے دودھ میں اتنا پکا یا جائے کہ وہ خوب گل جائے۔ اب اس میں اکیاون تولر شہد فاصل اور تولر خالص دیسی گھی شامل کیا جائے۔ جب یہ اجزاء مل ہو جائیں تو نیچے اُتار لیا جائے۔ اس میں مندرجہ ذیل دوائیں سفوف بنا کر شامل کی جائیں:

۱۔ نمون تیا ہے۔
لونگ۔ جانفل۔ جادتری۔ مرچ سیاہ۔ مصلگی رومی۔ الائچی خوردہ
الائچی کلاں۔ پوست بلبلہ کابلی۔ دارچینی۔ زنجبیل۔ ہر ایک دو تولر گیاڑہ ماشہ۔
اگر زعفران ہر ایک ایک تولر ساڑھے پانچ ماشہ۔

فائدے: فالج، لقوہ، ریشہ، بواسیر، برص اور بہق میں مفید ہے۔
معدہ کو تقویت دے کہ بھوک کو بڑھاتی ہے، جلد کی رنگت کو نکھارتی ہے، بلغم کو دفع کرتی ہے، حرارت غریزی کو برا بھلا کرتی اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔
بوڑھوں کو خاص کر مفید ہے۔ مقدار خوراک ۴-۵ ماشے صبح یا شب۔

روحن ثوم: ایک سیر تلوں کا تیل لہجے کی صاف کڑھائی میں ڈال کر آگ پر گرم کریں۔ جب پکنے لگے تو سات عدد لہسن کی چھلی ہونی پوتھیا اس میں ڈال دیں اور سیاہی مائل ہو جانے پر نکال لیں۔ پھرتیل کو نیچے آنا کر ٹھنڈا کر کے شیشیوں میں بھر لیں۔

فائدے: وجہ المفاصل، عرق النساء اور ورم میں اس کی ہلکی مالش کی جلتے تو بہت جلد آرام آتا ہے۔ بخار، بھجوا اور کبھی کے ڈمک پر ٹٹا بہت مفید ہے۔ غارش کو بھی دور کرتا ہے۔ کان کے درد یا ثقل سماعت میں نیم گرم

عام کھانوں کے ساتھ ایک پر تکلف غذا کی حیثیت سے میز کی زینت بنایا جاتا ہے۔

اس وقت دنیا کی بعض دوا ساز کمپنیاں لہسن سے دودھ وائیں کر کے مارکیٹ میں فروخت کر رہی ہیں اور وہ مفید ثابت ہو رہی ہیں لہسن سے اس کی تیزی اور ناخوشگوار بو کو دور کر کے استعمال اسے خوش ذائقہ بنانے کا خیال مدت سے زیر غور تھا۔ چنانچہ یورپ امریکہ کی کچھ کمپنیاں آبی عنصر سے خالی لہسن کا سفوف بنانے میں کامیاب ہو گئیں اور اب ان ملکوں میں یہ صنعت بڑی مضبوط بنیادوں پر قائم ہے، لیکن ہندوستان میں چون کہ اس کا سفوف تیار کرنے کی اس وقت تک کوئی کوشش نہیں کی گئی تھی (حالانکہ لہسن یہاں بکثرت پیدا ہوتا ہے اور استعمال میں آتا ہے) اس لیے اس کی تقریباً بیس فی صد فصل ضائع ہو جاتی تھی، مگر اب یہاں بھی نئے تجربات کے بعد میسور کے سینٹرل انسٹیٹیوٹ لوجیکل ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں لہسن کا سفوف تیار کرنے کا ایک طریقہ ایجاد کر لیا گیا ہے، جو نہ صرف کھانے کی چیزوں کو لذیذ بنانے کے لیے پیاز پر استعمال ہوتا ہے، بلکہ پیٹ کے درد کو دور کرنے اور قوت ہاضمہ کرنے والی بہت سی دواؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

یہ سفوف قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا اور خون کو صاف کرتا ہے۔ امریکہ اور یورپ میں اس سفوف کے بھی تیار کیے جاتے ہیں، جو استعمال میں مزید سہولت پیدا کرتے ہیں لیورڈری میں جدید شادہات سے معلوم ہوا ہے کہ 50°C کی جراثیم کش خاصیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور تازہ لہسن کو پرچار سے آٹھ گھنٹے خشک کرنے پر یہ تاثیر بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے خشک سفوف کو 60°C پر آٹھ گھنٹہ تک گرم کرنے پر بھی اس خاصیت برقرار رہتی ہے البتہ 50°C پر ختم ہو جاتی ہے اس لیے اسے ہم سے ۵۰ ڈگری درجہ حرارت پر ہی خشک کرنا چاہیے۔ چنانچہ لہسن کا سفوف تیار کرتے وقت ان امور کو ملحوظ رکھنا بہت ضروری ہے۔ لہسن کا سفوف بنانے کے لیے بہتر یہی ہے کہ فریز ڈرائنگ کے ذریعہ خشک کرنا اور دیگر ڈرائنگ کے طریقے ہی استعمال نہ کریں لیکن چون کہ ان دونوں طریقوں میں خرچ کچھ زیادہ ہوتا ہے، رانی

گرام پازشہ اور گرام گیٹھ جراثیم کے خلاف مہلک اثرات رکھتا ہے اور اس کا بہت کم طاقت 85000 : 12500 : ۱ کا محلول زبردست لاشی بائیوٹک ہے۔

(S. Faeclis, L. Casell) کے خلاف

لہسن کے ایٹمی بائیوٹک اثرات کا عملی جائزہ لیا گیا اور کامیابی ہوئی۔ اس سلسلہ میں یہ معلوم ہوا ہے کہ ایک ملی گرام ایلی سین (لہسن کا جزو موثرہ) پانی سی لین کے ۱۵ اکسفورڈ یونٹ کے برابر ہے۔ تحقیق ہوا ہے کہ لہسن کے بالائی غلاف، پھلکے اور کھال میں جراثیم کش تاثیر بالکل نہیں ہوتی اور نہ اس میں ایٹل سلفائیڈ اور گندھک ہی کی کچھ زیادہ مقدار ہوتی ہے، اس لیے لہسن کا تیز ذائقہ اور جراثیم کش تاثیر پھلے ہوتے لہسن ہی میں ہوتی ہے۔

لہسن کا جدید استعمال

لہسن صدیوں تک اپنی ناگوار تیز بو کے سبب دنیا کی بیشتر قوموں میں متروک و معتبور رہا اور انسان جب تک پوری طرح اس کو واقف نہ ہو سکا شدید نفرت کرتا رہا، البتہ وہ لوگ جو اس کی ماہیت سے اس وقت بھی قدرے واقفیت رکھتے تھے، اسے ایک عجیب کیما دی موثر جانتے تھے۔ چنانچہ اہل ہند کی طرح اہل یونان بھی ابتداً لہسن کو حقارت کی نظر سے دیکھتے تھے، لیکن رومیوں کی یہ مغرب غذا تھا، جو اسے عام طور پر استعمال کرتے تھے، خاص کر اس خیال سے کہ یہ حرک ہا ہے۔

لہسن آج سے چوتھائی صدی پہلے صحت گانٹھوں کی شکل میں ملتا تھا، لیکن آج درصہ اس کا تک اور سفوف دستیاب ہوتا ہے، بلکہ یہ مرکب، کرش، چینی اور قاشوں کی شکل میں بھی بطور غذا ملتا ہے۔ اس کے علاوہ لہسن کا پیر سالہ اس کے کرڈوں اور کاک ٹیل (لہسن کا ایک مرکب جو بھوک کو بڑھاتا ہے) بھی مہیا ہوتا ہے۔

لہسن لگا ہوا گوشہ، لمبا ٹوسٹ اور لہسن دار آلوؤں کے قلعے، کشمیری مسلمانوں کی مغرب غذا ہے اور ان کو وہ بڑے خلوص و محبت کے ساتھ اپنے مہانوں اور دوستوں کی حیفاقت میں پیش کرتے ہیں۔

آج سے بیس سال پہلے اس ملک میں عملاً کوئی بھی لہسن کی دوا سے واقف نہ تھا، مگر اب یہ ایک عام چیز ہے اور شہر کے ہوٹلوں میں لے



سفوف اعجازِ خدائی سفوف

ڈاکٹر محمد عثمان سکندر آباد (آندھرا)

کر رہے تھے۔ زیرِ نظر جرثومہ تجربہ خانہ کا ایک معمولی جرثومہ "اسٹپلے کاس" تھا جو ترقی
ہر قسم کے واسطہ کاشت (شلوب، بخنی، ایگر، آلودہ، جو جراثیمی کاشت کے لیے نرم
یا وسیط کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں) پر بہ آسانی آگ جاتا ہے اور اس کی توانا
ممتاز و متفرق اور غیر مخلوط و غیر مسلسل، علیحدہ علیحدہ سفید ریشوں کی طرح ہوتی ہیں
جب ان کو طریقہ گرم سے رنگ دیا جاتا ہے تو یہ خود ہین کے نیچے انگور کے خوشوں
طرح شوخ اور خونی رنگ کے چمچے معلوم ہوتے ہیں۔ یہ اسٹپلے کاس ایک بکثرت پھل
ہوا جرثومہ ہے، جو معمولی پھوٹے پھنسیاں اور گاہے زیادہ خطرناک راج پھوٹے
پیدا کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی یہ لگام ہو کر سارے جسم میں جنگل کی آگ کی طرح پھیل
ہے اور پھر اس کی روک تھام ناممکن ہو جاتی ہے، مگر اس وقت ڈاکٹر فلپس نے
اسٹپلے کاس کے مہلک خصائص کی تحقیقات نہیں کر رہے تھے، بلکہ وہ محض جراثیم
کاشتوں کی مختلف طشتریوں کے ڈھکنے اٹھا اٹھا کر اندر پیدا شدہ جراثیمی توانا اور
خود ہین کے نیچے رکھ کر ان کی شکل و صورت اور جسامت کا مطالعہ کر رہے تھے۔
بہت سی کاشی طشتریاں اکثر اوقات بیرونی تلوث سے آلودہ ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات
ان جراثیم سے جو ہر جگہ ہوا میں پھرتے پھرتے موجود ہوتے ہیں انہیں کبھی پھپھوندی
کے بذریعہ (Mold Spores) کے جاؤسے۔ (پھپھوندی لگنے کے عمل کا اثر ہے
گھڑی عود میں خوب ملاحظہ ہیں، وہ جانتی ہیں کہ روٹی، کھانوں، مرقوں، اچاروں وغیرہ
کو اگر یہ احتیاطی سے غیر محفوظ رکھ دیا جائے تو کچھ عرصہ بعد طریت و فحشہ کے اثر سے
ایسی غیر محفوظ چیزیں پھپھوندی لگ جاتی ہے اور پھر وہ کھانے کے قابل نہیں رہتیں،
ڈاکٹر فلپس نے جراثیمی کاشتوں کی مختلف طشتریوں کو دیکھا، مگر اسٹپلے
کاس کی کاشت والی طشتری پر ان کی ماہرانہ توجہ خاص طور پر مرکوز ہو گئی۔ یہ طشتری
ایک خاص قسم کی پھپھوندی (بینی سلیم نوٹس ٹم) سے آلودہ ہو گئی تھی۔ یہ عام پھپھوندی
ملک اندوس میں نبات "نفا" (Hyssop) کی تباہ شدہ خصلوں میں پائی گئی
تھی۔ اس آلودگی کو دیکھ کر ڈاکٹر فلپس نے رنگ کے تاثرات کا مطالعہ ان کی زبان ہی سے سیکھا

اسے سنت الہی یا قضا و قدر، کرم و قدرت یا محض حُسن اتفاق کہہ لیجیے،
مگر یہ ایک واقعہ اور تاریخی حقیقت ہے کہ جب کبھی عالمِ انسانیت اور مفاہدِ انسانی
کے لیے کوئی خاص ضرورت دائمی ہوتی ہے تو "مردے از غیب بروں آید کالے بکند"
اُس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ایک قابلِ موزوں شخص پیدا ہو جاتا ہے۔ دنیا نے
طب و سائنس میں اس کی متعدد مثالیں ملتی ہیں؛
پا پھر نے مناعت کا تصور پیدا کیا؛ مشہور عالمِ سائنس واں پا پھر کہ لیجیے،
جس کی کدو کاوش سے جسمِ انسان میں "اجسامِ دافہ" یا "مناعت" کی پیدائش کے
ابتدائی تقویری داغ بیل پڑی۔ پا پھر نے اپنے تجربہ خانہ میں چوزوں کے ہیضہ کے وارث
کی کاشت تیار کی تھی، سو یہ اتفاق یا حُسن اتفاق سے ایک باریہ کاشت اس قدر کم
قوت (تخفیف یافتہ) ہو گئی کہ چوزے اس کاشت کی پھکاری دینے سے ہلاک نہ
ہوئے۔ آگے چل کر یہی واقعہ "نظرِ مناعت" کے انکشاف کا سنگِ بنیاد بن گیا۔
سیمسک وٹلس نے جراثیمی سرایت کا تصور پیدا کیا؛ اسی طرح جب مشہور
قبائل کار (ماہر علمِ اقلیدہ) ہیل دیس کے ایک دوست (کولیشکا) کو ایک مڑہ کی لاش
چیرے چیرے مٹوئی چھو گئی اور بوجہ سرایت اس کی موت واقع ہو گئی تو اس سے دیس
کے مبالغہ میں یہ شعلہ آفریں خیال پیدا ہوا کہ جو چائیں پر سوت کے بخار میں مبتلا ہو کر
مر جاتی ہیں، ان کی موت کا اصلی سبب بھی دیسی ہی مہلک جراثیمی سرایت ہے۔ جیسی
کہ اس کے دوست میں مٹوئی چھبے سے پیدا ہو گئی تھی۔ (پر سوت کے بخار کا خاص
سبب یہ تھا کہ رنگی کراتے وقت قابلہ نے اپنے ہاتھ دھو کر صاف نہیں کیے تھے، جس
سے جراثیمی سرایت واقع ہو گئی)۔

الگزنڈر فلپس نے پھپھوندیوں کے قابلِ جراثیم عمل کا انکشاف کیا؛
ایسا ہی حُسن اتفاق یا "معجزہ" اس وقت ظاہر ہوا جب کہ ۱۹۲۳ء میں ایک نین نڈن
یونیورسٹی کے سینٹ میری ہسپتال میں ایک مبینہ و نسیمہ طبی سائنس دان ڈاکٹر الگزنڈر
فلپس نے اپنے تجربہ خانہ میں مصنوعی جراثیمی کاشتوں کے خصائص بالیدگی کی چھان بین

محلِ تطہیر و تعقیم کے لیے (جیسا کہ بیکاری کے محمولات کو تطہیر کے لیے بیکاری دینے پہلے معمولاً گرم کر لیا جاتا ہے) گرم کرنے سے مژدہ اور سکار ہو جاتے۔

جب ڈاکٹر فلپہ رنگ کو اس نئی دوا کے امکانی فوائد کا اندازہ ہوا اور وہ معلوم ہو گیا کہ تجرباتی استعمال میں جو ہوں کو دینے سے یہ نمایاں طبع پر فیر سی ہے انہوں نے یہ رائے ظاہر کی کہ یہ چیز اسٹیفلے کا کس، اسٹریٹو کا کس اور اس کے حصار جراثیم سے پیدا شدہ بعض دوسری سطحی سرایتوں میں بہت مفید ہو سکتی ہے (چونکہ انفلوآنزا کے جراثیم کی کاشت یا بیلنگ بینی سیلین سے نہیں رکھتی، مگر دوسرے منتزعا اس سے فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں، اس لیے انفلوآنزا کے جراثیم کی فیر ٹوٹاؤ دوا کاشت حاصل کرنے کے لیے اسے تجربہ خانہ کی انفلوآنزائی کاشتوں میں بھی استعمال کیا گیا)۔

گورنر ۱۹۳۱ء میں ڈاکٹر فلپہ رنگ نے یہ رائے ظاہر کی تھی کہ "بہت ممکن ہے بینی سیلین، یا اس سے ماش نوعیت کی کوئی اور کیمیائی دوا دعافوتی زخموں کے علاج کے لیے استعمال کی جائے گی" مگر اب تک یہ ایک معمولی تجربہ ہی کی طرح رہی۔ دوا موجود اس کو اگلنے اور تیار کرنے کا طریقہ معلوم تھا۔ اب ماہرین کیمیا اور دوسرے تحقیق کارکنوں کے لیے صرف یہ کام باقی تھا کہ کوئی ایسا طریقہ دریافت کریں کہ جس سے اس کو خالص شکل میں جدا کر کے نکالا جاسکے اور اس طرح تیار کیا جائے کہ یہ علاج معالجہ بہ سہولت استعمال کی جاسکے۔

گر ہارڈ ڈوئیگ نے سلفا نلاماڈ کا انکشاف کیا؛ مگر اس اشارہ میں بہ واقعات رونما ہوئے، جن کی وجہ سے بینی سیلین جیسی قوی الاثر دوا چند سال تک حالت گم نامی میں پڑی رہی اور اس کی مزید اصلاح و تہذیب میں کوئی ترقی نہ ہوئی۔ ہوا یہ کہ ۱۹۳۵ء میں ایک جرمن کیمیادان (گر ہارڈ ڈوئیگ) اور ان رفقاء کار نے یہ رپورٹ شائع کی کہ ایک عجیب و غریب نیامرکب (جس کی وہ "کرہ ہے" تھے) جو ہوں میں اسٹریٹو کا کس جزوہ کی ہلک سرائیوں کو روکنے میں نہ اعجازی اور بے حد کارگر اثر رکھتا ہے۔ یہ ایک معمولی مشاہدہ تھا اور شاید ان محققین نے تصور تک میں یہ بات دہی کہ انہوں نے انسانی صحت کے بقا اور ہلک امراہ روک تھام کے لیے ایک کس قدر طاقت ور اور کامیاب حربہ دریافت کر لیا ہے چند ہی سال کے عرصہ میں دنیا کے بازاروں میں ایک سُرخ مال بھروسے رنگ کی دھوم مچ گئی۔ یہ سلفا نلاماڈ (Sulphanilamide) تھی، جو بہت سے پر ہلک اثر رکھتی تھی اور کوئی دوا سے حاصل کی گئی تھی۔ جلد ہی اس کے مختلف

"میں ہمیشہ اس کھج میں رہتا تھا کہ جراثیمی بیلنگ کو کیا یا نئی چیزیں روک دیتی ہیں؛ اور جب میں نے ایک کاشتی فطرتی میں دیکھا کہ اس کے اندر اسٹیفلے کا کس کی وہ نوآبادیاں جو ایک پھپھوندی لگے ہوئے مقام کے آس پاس واقع تھیں، بجائے بایلدہ ہونے کے مٹا کر ماند پڑ گئی ہیں تو مجھے کافی دل چسپی پیدا ہو گئی کہ اسے وہ کیا جراثیم کش دوائی بیلنگ جراثیم) شے ہے جو اس پھپھوندی سے پیدا ہو گئی ہے! اسی کھج میں میں آگے بڑھا"

اس بات کا اندازہ کر کے یہ خاص پھپھوندی ایک ایسا متاثرہ فاعل رکھتی ہو جو دوسری پھپھوندیوں میں موجود نہیں ہے، ڈاکٹر فلپہ رنگ نے مزید تحقیقات کے لیے اس پھپھوندی (پینی سیلین ٹوٹے ٹم، کی) جس نے اسٹیفلے کا کس کی کاشتوں کے ماحولی حلقے کے نوک و نوک دیا تھا، خالص کاشت خاص قسم کے شوربہ آمیز واسطہ پر اگائی اور اسے اسی طرح شناخت کر لیا، پھر اور مزید تحقیقات کے لیے انھوں نے اس پینی سیلین کی کاشت کا شوربہ دوسرے جراثیم کی کاشتوں پر ڈال کر اس کے اثر کی آرائش کی تو نہایت حیرت ناک اثر دیکھے۔

معلوم ہوا کہ تجربہ خانہ کے بہت سے عام جراثیم پر جیسے کہ مختلف مراض میں مدد دینے پاتے جاتے ہیں، اس پھپھوندی کی پیدا کردہ قاطع جراثیم شے نہایت نمایاں ہلک اثر رکھتی ہے۔ حقیقتاً خالص کاربوہک ایسڈ سے بھی ڈگنا یا گنا قوی تر ہلک اثر۔ پھر جب اس نئی دریافت شدہ شے کی بیکاریاں (اس کے ضمنی ناگوار اثرات کو دیکھنے کے لیے) چربوں میں لگائی گئیں تو ظاہر ہوا کہ یہ بہت حیرت ناک طور پر قابل برداشت چیز ہے۔ صرف چند ہی حالتوں میں اس سے کوئی ناگوار رد عمل ظاہر ہوا اور بعد میں جب اس کے جوہر فعال کو زیادہ پاک و خالص بنا کر دیکھا گیا تو معلوم ہوا کہ یہ رد عمل بھی اس کی بعض ضمنی پیداوار کی وجہ سے ہوتا ہے، جو طلب و علاج میں کوئی اہمیت نہیں رکھتا ہے (اور اب تو تجارتی پینی سیلین کی مابعد تطہیر سے یہ رد عمل مطلق ظاہر ہی نہیں ہوتا ہے)۔

کئی وجہ سے اس نئی دریافت شدہ پینی سیلین کے دوائی و علاجی استعمالات نوآبادی نہیں ہوئے اور وہ بیک نامی میں پڑی رہی۔ اولاً اس کے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ پھپھوندی سے پیدا شدہ شے نسبتاً غیر ثابت دنا پائیدار تھی۔ گو یہ پانی میں حل ہو جاتی تھی اور اس کی یہ جل پذیری بہت سہولت بخش خاصیت تھی، مگر اس کی قوت چند ہی روز تک (کروہ کے معمولی درجہ پش میں) رکھ چھوٹنے سے برعزت کم ہو جاتی ہے۔ صرف اس کے معادل محمولات نسبتاً دیر پا معلوم ہوتے تھے، مگر یہ بھی معمولی

جو غیر معمولی قابلِ جراثیم اثر رکھتا تھا اور کیا دی اور طبی تحقیقات کا ایک تاحال کمزور ترین نمونہ تھا۔ یہ دوا تمام سلفا ادویہ میں سب سے زیادہ کارگر اور سب سے کم سمی تھی۔

اس طرح سلفا بلا مانڈ کے انکشاف کے بعد سے (جو گربارڈ ڈونینگ نے ۱۹۳۳ء میں کیا تھا) طبی دنیا اب تک بہت آگے بڑھ چکی تھی، مگر سلفا ادویہ کے اعجازی "خدائی سفوف" کو استعمال کرنے کی گہما گہمی میں غریب بینی سیلین ہمیشہ گنج گم نامی میں ہی رہی اور زیادہ تر وہ محض تجربہ خانہ کا عجوبہ ہی بنی رہی۔ اُس کے متعلق جو کچھ کام ہوا وہ صرف اس قدر تھا کہ اُسے خراجی جوڑوں میں استعمال کیا جاتا ہے، اُسے زیادہ خالص و پاک شکل میں بھی تیار کر لیا گیا، جس سے اُس کی پیکاری و جاسکتی تھی (جو بہت مفید اثر رکھتی تھی)، لیکن اب تک اُسے زیادہ بڑی مقدار اور میں وسیع استعمال کے لیے تیار کرنے اور مزید تجرباتی مطالعہ کرنے کی سہولت حاصل نہیں ہوئی تھی، اسی لیے اس کی حقیقی قدر و قیمت کے اندازہ کرنے کا موقع حاصل نہیں ہوا۔ بعد میں بینی سیلین کی پیش رفت کس طرح اور کن حالات میں ہوئی اس کا تفصیلی بیان جہاں جہاں بحث کا محتاج ہے۔

بقیہ لہسن

گرم ہوا کے ذریعہ خشک کرنا ہی زیادہ بہتر طریقہ خیال کیا جاتا ہے۔

لہسن کا تیل

لہسن کا تیل قدیم زمانہ سے دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دواؤں میں استعمال کے علاوہ اسے پھلے اور گوشت کی بساندہ دوا کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ تیل کھانسی، کالی کھانسی، دمہ اور کھچھڑور کی سل میں مفید ہے، خاص کر اس کی بوان امراض میں بالخاصہ فائدہ کرتی ہے۔

کیمیائی اجزاء:

- (۱) کیسلافرائی روغن۔ (اس میں لہسن کا جز موثرہ ہوتا ہے)
- (۲) اسٹارچ۔ (نشاستہ)
- (۳) البیومن۔ (رطوبت بیضاویہ)
- (۴) شکر

فراری روغن کے کیمیائی اجزاء

ایٹالس پرو پائل، ڈوٹائی سلفائیڈ اور گندھک کے کچھ مرکبات ہوتے ہیں

اقسام کے مرکبات، داخلی اور خارجی استعمال کے لیے تیار کر لیے گئے، جن کی خوب گرم بازاری رہی۔ اس کا سفوف گندہ زخموں پر اور ٹوٹی ہڈیوں پر چھڑکا جانے لگا اور یہ راہ دہن اور پیکاری کے ذریعہ بھی استعمال ہونے لگا۔ اس کے اثر سے زخموں میں پپ نہیں بننے پاتی اور اندمال جلد ہو جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں میں سرایت نہیں ہوتی۔ اب تو ڈاکٹر لوگ سلفا ادویہ کو ہر مرض کی دوا سمجھنے لگے اور عوام انہیں مزاجاً خدائی سفوف کے نام سے یاد کرنے لگے۔

پرل ہاربر کے زخموں میں ان سلفا ادویہ کے داخلی اور خارجی استعمال سے جو حیرت انگیز نتائج (۹۶ فی صد سے زیادہ میں شفائے کامل) حاصل ہوئے، وہ تاریخ کے صفحات میں یادگار حیثیت رکھتے ہیں۔ ان سے ثابت ہو گیا کہ زخموں کی سرایت کی روک تھام یا علاج کے لیے سلفا ادویہ کے مقامی استعمال کے ساتھ داخلی استعمال زیادہ ضروری ہے۔

زخموں کے علاج کے لیے سلفا بلا مانڈ کے متعلق خوش عقیدگی کے اس عام جوش و خروش کے دوران میں چند دھن کے کپے کیسایاواں اور طبیبان اعجازی ادویہ کے نئے نئے استعمالات کی تلاش و جستجو میں سرگرم تحقیق رہے۔ یہ تو سب تسلیم کرتے تھے کہ سلفا بلا مانڈ ایک حیرت انگیز دوا ہے، لیکن ذات الریہ (نمونہ) کے علاج میں وہ کسی قدر یاس انگیز تھی۔ زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ انگلستان میں سلفا بلا مانڈ سے ایک نیام کرب سلفا پائریڈین (Sulphapyridine) تیار کر لیا گیا، جو جراثیم نمونہ کا قلع قمع کر دیتا تھا، مگر یہ بھی سلفا بلا مانڈ کی طرح ہر مرض کی دوا نہیں تھی۔ یہ دونوں دواؤں اسٹپلے کا کس جراثیم کے لیے (جن کے پچھے انگور کے خوشوں کی طرح اور بغشٹی رنگ کے ہوتے ہیں اور دردناک راج پھوٹے وغیرہ امراض پیدا کر دیتے ہیں) بالکل بے اثر تھیں اور ان کے استعمال سے بعض ناگوار ضمنی اثرات بھی پیدا ہو جاتے تھے۔

اب چند ہی روز میں سلفا بلا مانڈ کا ایک دوسرا نیام کرب سلفا تھیو زول (Sulphathiozole) تیار کر لیا گیا، جو سلفا بلا مانڈ اور سلفا پائریڈین دونوں کے تمام فوائد و خواص تو ہی تر رکھنے کے علاوہ کئی دوسرے جراثیم اسٹپلے کا کس گانوکا کس (جراثیم سوزاک)، منینگوکا کس (جراثیم انتہاب اعشیہ و داغ) وغیرہ پر بھی مہلک اثر رکھتا تھا۔ اس میں کوئی ناگوار ضمنی اثرات بھی نہ تھے اور اس کا مقامی اثر زیادہ دیر پاتا۔ ابھی سلفا تھیو زول کی مقبولیت و شہرت کو مشکل ایک سال گزرا تھا کہ اُس کا ایک ہم زاد مرکب سلفا ڈیازین (Sulphadiazine) پیدا ہو گیا،

یورپ کے اہم ملکوں کی سیر و سیاحت

یورپ نامہ

از

حکیم محمد سعید دہلوی

ترکی، یوگوسلاویہ، آسٹریا، سوئزرلینڈ جیسے اہم ممالک کے حالات، مسائل، جغرافیہ، تاریخ، رسم و رواج، قومی روایات، دوا ساز ادارے، صحت کی انجمنیں، طبی درسگاہیں — حکیم صاحب کا یہ سفر نامہ اپنی جگہ ایک تاریخ بھی ہو اور حال کا ایک بھرپور جائزہ بھی۔

فطرت کے حسین مظاہر آرٹ کے شاہکار تاریخ کے نقوش تہذیب کے آثار تمدن کے باقیات سیاست کے آثار چڑھاؤ۔ رسم و رواج کے اثرات علم کے خزانے۔ فن کے کمالات۔ بول چال کے امتیازات۔ جغرافیائی انقلابات — اور حکیم صاحب نے وہ سب کچھ دیکھا جو چشم بینا دیکھ سکتی ہو۔ آنکھ نے جو کچھ دیکھا، قلم نے اس کو کاغذ پر منتقل کر دیا۔ حکیم صاحب کا شگفتہ و پُر مزاح انداز نگارش، واقعات کی ایک ایک سلوٹ میں رومان اور بیان کے ایک ایک لفظ میں گھلاؤ۔ اُردو زبان میں اتنا ہمہ پہلو، معلومات افزا، متنوع اور دلکش سفر نامہ اس سے پہلے نہیں لکھا گیا۔

یورپ نامہ کی پہلی جلد کے صفحات ۴۸۰۔ چار رنگی تصاویر ۱۶۔ دو رنگی تصاویر ۶۴۔ خوبصورت گرد پوش۔ مضبوط جلد، ایک کبس میں رکتی ہوئی۔ قیمت صرف آٹھ روپے۔ محمول ڈاک ایک روپیہ دو آنے۔

اپنے بک سیلر سے خریدیے یا براہ راست ہمدرد اکیڈمی سے طلب فرمائیے۔ رقم می آرڈر سے بھجوائیے۔ وی۔ پی نہیں بھیجا جائے گا۔

ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاون - کراچی ۵

اپنے بچے کو
پہچائیے!



بچے بڑے حساس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔ جن گھروں میں ذہنی شکمہ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔ آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔ اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نو نہال دیکھتے جو اُسے بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



نو نہال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
قبض، برص، اچھارہ، دودھ ڈالنا، دست دیکھنا، زائت نکالنا، منجراور زلی کا بڑھنا،
نیشہ جھونکنا، منہ آنا اور مال بٹنا، چھوٹے اور کھڑے، پیاس کی شدت -
(مقررہ خوراک میں گٹائی میں لاکر بھی دی جاسکتی ہے)

بہرورد دواخانہ (وقت) پاکستان
کراچی - ٹھاکر - لاہور - چٹانگ

کے کام خود انجام دیتی ہے، ایک ہفتہ میں گھری گھریں پچاس میل چلی تھی اس کے ذہن بچے ہیں تو وہ سال بھر میں ۱۴۰ من برتن دھوتی ہے اور جب برتنوں کو اٹھا کر الماری میں رکھتی ہے تو ہنٹ میں اتنی قوت صرف کرتی نفی ایک ٹرھی لکڑی کاٹنے میں صرف کرتا ہے۔

رقتا پرہا کی مدد سے معلوم ہوا کہ ہسپتال میں ایک جیٹرو جیرونی مرینوں ٹوئیں کام کرتی ہے، پچیس سال میں روزانہ چل تھی ہے اور ایک نرس جو مختلف ل میں آتی جاتی رہتی ہے، بارہ میل کا سفر طے کرتی ہے۔ لندن کی ڈو منزلہ میں کام کرنے والا کنڈکٹر ہر روز پانچ میل بس کے اندر چلتا ہے اور ۲۱۶۰ لی اونچائی پر چڑھ لیتا ہے۔

اُچکنے کے ٹٹ میں ایک شخص دیوار کے سامنے کھڑا ہوتا ہے اور جتنے اُس کے ہاتھ دیوار پر پہنچ سکتے ہیں وہاں نشان لگاتا ہے، پھر وہ اس نشان ننا اونچا اُچک سکے، اُچکاتا ہے۔ اسی طرح کئی مرتبہ اُچکاتا ہے۔ تندرستی کے عام کا اندازہ کرنے کے لیے سب سے اونچے نشان کو ناپا جاتا ہے، پھر یہ دیکھا جاتا ہے، جلدیہ اونچائی بار بار کے اُچکنے میں کم ہوتی جاتی ہے۔

ایک ماہر کا بیان ہے کہ ایک پہلوان دیوار پر اپنے نشان سے ۱۹ انچ سے نہیں اُچک سکا۔ ایک مستعد اور چست آدمی نشان سے دو فٹ یا اور اس سے زیادہ اونچا اُچک سکتا ہو، ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ ورزش سے جسم کو بہت زیادہ سے پہنچتے ہیں، اس سے دل کے پٹھے قوی ہوتے ہیں، دوران خون بہتر ہو جاتا ہے عضلے پیچھے اچھی طرح کام کرتے ہیں، اس سے تنفس کے مادیں دور ہو جاتے ہیں، اتنی کھنکھار اور دباؤ کم ہو جاتا ہے اور دماغ تک زیادہ آکسیجن اور گلوکوز پہنچتا ہے۔ ورزش کا ایک اہم فائدہ دل کی حرکت سے ظاہر ہوتا ہے، ایک کسرتی آدمی آرام کر رہا ہو تو اس کا دل ایک منٹ میں پچاس مرتبہ دھڑکتا ہے، بلکہ کبھی کبھی سے بھی کم۔ ایک بڑا پہلوان تھا ڈیرک ایٹسن آرام کے وقت اس کا دل ایک ل میں ۳۸ بار دھڑکتا تھا، ڈاکٹر نے تخمینہ لگا دیا ہے کہ ایک شخص جس کا دل ایک ل میں ۶۰ بار دھڑکتا ہے وہ سال میں ۸۰ دن اُس شخص سے زیادہ آرام کر لیتا ہے

کا دل ایک منٹ میں ۸۰ بار دھڑکتا ہے۔ ایک معمولی انسان کے لیے ورزش اعتدال سب سے بہتر ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جن کی عمر چالیس برس سے ۷۰ ہے یا جو بہت موٹے ہیں۔ تندرستی بجائے خود کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتی، رستی کی ضرورت اس لیے ہے کہ زندگی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کیا جاسکے۔



ڈاکٹر محمد عثمان
سکندر آباد (پنجاب)

اپنی بے اطمینانی اور پریشانی کا علاج خود آپ کے ہاتھ میں ہے



یہ حالت آپ کے اندر ہی سے حاصل ہو سکتی ہے اور اندر ہی اندر بڑھاتی جاسکتی ہے۔ عدم اطمینان یا آشفہ خیالی کا چرچہ خود آپ کے دل میں ہی چھپا ہوا ہوتا ہے۔ آپ کو شش کر کے اپنے دل میں اس کے مخالف جذبات و خیالات پیدا کر کے اس جھد کو نکال باہر کر سکتے ہیں۔ دراصل خود آپ ہی نے غلط تربیت دے کر اس چکر کو پالا ہے۔ اب آپ خود ہی اسے جبراً خارج البلد کر سکتے ہیں۔ اپنا طرز خیال بدل دیجیے اور دل جمعی حاصل کیجیے۔

بہت سے آدمی بلا وجہ خواہ مخواہ پریشان و فکر مند رہا کرتے ہیں اور پریشانی ان کی عادت یا طبیعتِ ثانیہ ہو جاتی ہے۔ اس حالت کا مردانہ و مقابلہ کرنا چاہیے۔ ہر پریشانی کی اصلیت تلاش کیجیے اور یہ دینی بے تعلق چیزوں کو خارج کر دیجیے۔ غور کرنے سے آپ کو یہ معلوم ہو کر تعجب ہو گا کہ آپ کی بہت سی الجھنوں کا آپ کو دور کا تعلق بھی نہیں ہے۔ دخل و موقوفات اور غم روزگار، جو کچھ بڑے اور خود اپنے مسائل کو جھار جھٹک کر ان کے تدارک کی طرف توجہ کیجیے۔ اگر آپ اپنی کسی بیماری کی وجہ سے پریشان ہیں تو اس کے ضروری علاج معالجہ کا اہتمام کیجیے۔ اگر کوئی ذاتی یا جذباتی مسئلہ سامنے ہے تو اس کے متعلق مناسب رہنمائی حاصل کیجیے۔ اپنے زخموں کو اندر ہی اندر نہ لگانے دیجیے۔

اپنے کام یا دھندے (ملازمت) ذریعہ معاش وغیرہ کو غنیمت سمجھ کر اس سے بہترین فائدہ اٹھائیے۔ بہت اونچی ٹانگی نہ باندھیے۔ ذرا اپنے سے نیچے والوں کی حالت دیکھ کر سبق و عبرت حاصل کیجیے اور خدا کا شکر ادا کیجیے کہ آپ دوسروں کو بدرجہا بہتر حالت میں ہیں۔ یاد رکھیے کہ حد سے زیادہ اونچی اڑان کے منصوبے اور بے لگام تمنائیں آپ کو ایک بے راہ بھگڑے گھوڑے کی طرح خاردار وادیاں میں پھنسا دیں گی۔ اپنی منزل مقصود کو اپنی قابلیتوں کے اندر ہی اندر۔ اپنی صلاحیتوں کے لحاظ سے محدود کیجیے، تا کہ نارسائی کی الجھنوں کا سامنا نہ ہو۔ خود اپنے مفاد کے خیال سے دیانت داری کے ساتھ اپنی ذات و صفات کا اعلان نہ کیجیے۔

غالباً آپ نے ایسے نادار افراد کو دیکھا ہو گا، جو پر سکون وطن، اپنی حالت پر نمی، ساری دنیا سے سازگار و ہم آہنگ، خوش اور چم "زندگی بسر کرتے ہیں ان سے راضی اور وہ سب راضی، تے غم درد، تے غم کالا! انہیں ہچال ڈھال کو دیکھ کر آپ دل ہی دل میں خیال کرتے ہیں کہ کاش میں بھی ملن اور چم ہوتا! "

اچھا توئیے، آپ بھی ویسے ہی ہو سکتے ہیں اور اس میں کوئی بڑے راز کی سہ۔ درحقیقت اطمینان قلب اس سے نہیں حاصل ہو سکتا کہ آپ کو باتیاں نہ ہوں، آپ جو چیز چاہیں وہ حاصل ہو جائے، یا آپ کو تمام دوستوں میں ہر دل عزیز یا مقبولیت حاصل ہو جائے۔

ہر شخص کو لازماً پریشانیوں ہوتی ہیں۔ پریشانیوں درحقیقت انسانی زندگی زد ہیں اور ناگزیر ہیں، اسی طرح جس طرح کسانس لینا یا نیند۔ اور مال دولت ج نہیں ہے۔ بعض بڑے دولت مند بھی بڑی طرح پریشان اور آشفہ نہ ہیں۔ ہر دلعزیزی، عزت و اقتدار، طاقت و حکومت، ان میں سے کسی سے حاصل ہونے سے اطمینان خاطر خود بخود نصیب نہیں ہو جاتا۔

دراصل اطمینان ایک اندرونی کیفیت ہے اور وہ صرف اندر ہی سے مل سکتی ہے۔ ہم سب کے اندر ایک ایسی طاقت موجود ہے، جس سے ہم سب ملب حاصل کر سکتے ہیں، مگر آج کی دنیا میں، جس میں تناؤ اور کشاکش، باہمی غی الجھنوں مسلسل در دو صوب اور تسلیم ٹھیکے کی فراوانی ہے سکون اطمینان اجیز ہو گئی ہے۔

اطمینان قلب، خوشی و خرمی وہ حالت ہے جس میں آدمی کو چین و آرام مانیت کا ایک اندرونی احساس ہوتا ہے۔ وہ ہر قسم کے اندیشوں، شک و خوف و دہراس، دشمنی یا مخالفت، بے چینی یا ناسازگاری وغیرہ کے سے غالی ہوتا ہے۔

رین کے لیے



بچے کی برائیوں کی ذمہ داری آپ پر ہے

اپنے بچوں میں کچھ عجیب و غریب عادتیں ظاہر ہوتی دیکھتے ہیں تو اپنی سمجھ بوجھ اور حیثیت کے مطابق ان کا نفسیاتی علاج شروع کر دیتے ہیں، حالانکہ دراصل ان کے بچوں کو صرف اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کی معمولی جسمانی ضرورتیں اچھی طرح پوری کی جائیں۔ اسی ادارہ کے ایک اور ماہر ڈاکٹر ایس کہتے ہیں کہ ”بعض ماڈرن کو اس بات کا احساس دلایا گیا ہے کہ ان کی بات چیت سے ہی ان کے بچوں کو کس قدر نقصان پہنچ سکتا ہے۔“ بعض ماہرین نے تو یہاں تک کہہ دیا ہے کہ ”مائیں اپنی باتوں سے بچوں کو بالکل تک بنا سکتی ہیں۔“

ڈسپلن کا غلط طریقہ

ڈاکٹر گیسل کا دعویٰ ہے کہ ”والدین اکثر غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں میں ڈسپلن صرف دو طریقوں سے پیدا کر سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ ان کی ہر بات کی مخالفت کی جائے اور انھیں ہر معاملہ میں دقیقہ نویسی طریقہ پر نہیں، کہہ کر روک دیا جائے، دوسرا یہ کہ ان کی ہر بات کو بے چون و چرا مان لیا جائے اور ان کی ہر ایک فرمائش نام نہاد اور آسان روشن خیالی سے کام لے کر پوری کر دی جائے۔ یہ دونوں طریقے آخر کار نا کامیاب ثابت ہوتے ہیں اور بچوں کی نفسیات پر ان کا اثر بہت بُرا پڑتا ہے۔“

بہت سی مائیں یہ چاہتی ہیں کہ ان کے بچے فوراً ہی ڈسپلن کے عادی ہو جائیں اور اس مقصد کے لیے وہ حاکمانہ طریقہ اختیار کرتی ہیں۔ مگر گیسل انسٹی ٹیوٹ میں تحقیقات کرنے والوں نے یہ بتایا کہ بہتر ڈسپلن وہی ہے، جو بچے کے اندر ماحول کے اثرات سے پیدا ہو، نہ کہ سکھانے سے۔ کتنے ہی والدین یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے لڑکے یا لڑکی کو مار پیٹ کر، ڈانٹ پیٹ کر یا سزائیں دے کر ڈسپلن سکھا سکتے ہیں، حالانکہ اگر اس طرح بچوں میں قبل از وقت ڈسپلن پیدا ہو بھی جائے تو اس کا مدعمل ان کی

کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ اگر آپ کا بچہ اسکول میں جی ٹکا کر نہیں پڑھتا، ذلیل ہوتا رہتا ہے یا وہ کم سنی میں ہی مجسم بن گیا ہے تو یہ قصور آپ یا آپ کے شہر اور بد مزاج لڑکے یا لڑکی کی خامیوں کی ذمہ داری، ش گوار گھریلو ماحول پر ہے؟ ماہرین نفسیات اطفال کے اس نظریہ بدہ نسل کے بہت سے والدین کو لرزہ بر اندام کر دیا ہے۔ پرورش کے شہرہ آفاق امریکی ادارہ گیسل انسٹی ٹیوٹ کے معالجین نفسیات ہے کہ دوسری جنگ عظیم سے امریکی والدین بچوں کی پرورش کے محکات کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ اس ادارہ کے ایک ذمہ دار ڈاکٹر یسل کا کہنا ہے کہ ”بہت سی سے آج کل امریکہ میں نفسیات کی تعلیم اور حالات جاننے پر تو بہت زور دیا جاتا ہے، مگر خاندانی اور موروثی ایسا بات کو بالکل ہی نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔“

ڈاکٹر موصوف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ”بچوں کی اکثر خوبیاں یہاں کہیں باہر سے آنے کی بجائے زیادہ تر گھر کے اندر ہی پیدا ہوتی



بچہ صرف اچھی اور بُری عادتیں اپنے بڑوں سے سیکھتا ہے، بلکہ اس تلف صلاحیتیں اور خامیاں اور بعض چیزوں کی طوطی رعیت اور چیزوں سے نفرت کرنے کے رجحانات بھی موروثی یا پیدائشی ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ اگر اس سلسلہ میں بعض والدین، جب

سے والدین کے لیے آئندہ بہت بڑا ہوتا ہے۔

بعض والدین اپنے بچوں کو صرف لڑا اور دھکا لپٹنے کا بوس رکھنا جتے ہیں، حالانکہ وہ اپنی دھمکی اور تنبیہ کو کبھی عمل میں نہیں لاتے۔ یہ طریقہ بھی بڑے اعتبار سے بالکل غلط ہے، کیوں کہ ایسے والدین کے بچے جلد ہی یہ جان ہیں کہ جب ان کے ماں باپ کوئی دھمکی دیتے ہیں تو دراصل اس کا مطلب نہیں ہوتا۔ اسی طرح بعض مائیں اپنے بچوں کو یہ کہہ کر ڈراتی ہیں کہ ”اے دو نہ باپ کو کسی خبر لیں گے تمہاری“ یہ طریقہ اس لیے غلط ہے کہ اگر بچہ کو کسی اور پر سزا دینا ضروری ہے تو ماں کو خود ہی وہ سزا دے دینی چاہیے، کیوں کہ واجبی سزا میں تاخیر ہو جاتی ہے تو بچے کے اندر صرف اپنے باپ کے غلات دفعہ کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر گیسل کہتے ہیں کہ ”بچہ کو ڈسپلن سکھانے کے لیے عالماذ طریقہ تیار کرنے یا ہر ایک بات اس کی مرضی پر چھوڑنے کی بجائے ایک تیسرا اور ریاضی طریقہ بھی ہے اور وہ یہ کہ بچہ کی کسی بات پر ماں یا باپ نہیں کہنے کا انحصار اس کی نشوونما کے ایک خاص مرحلہ پر ہونا چاہیے، یعنی آپ اپنے بچہ پر ڈسپلن الاطلاق اس کی عمر کے اعتبار سے کریں۔ اسے یہ بتائیں کہ ”تم فلاں فلاں کام کر سکتے ہو اور فلاں فلاں کام نہیں کر سکتے“ گویا بری بات کو عمل میں آنے سے پہلے ہی روک دیا جائے۔ اسے چند مثالوں کے ذریعہ سمجھیے۔

ڈھائی سال کے بچہ کو کبھی اس کا موقع نہ دیکھیے کہ وہ آپ کی کسی بات پر دھمکی کہے۔ بجائے اس کے کہ آپ اس سے یہ سوال کریں کہ ”کیا تم اپنا کوٹ لٹکا سکتے ہو؟“ آپ اس سے یہ پوچھیے کہ ”تمہارا کوٹ کہاں لٹکا یا جاتا ہے؟“ اگر بچہ کی عمر چار سال کی ہے اور اس میں کہنا نہ ماننے کی عادت رہنا ہو رہی ہے تو آپ اس سے اس طرح کہیے: ”دادا دیکھیں تو ہم دنل گنتی گئیں اور اس سے پہلے تم اپنا کوٹ اتار دو؟“ ایک ماں یا باپ اپنے گیارہ سالہ لڑکے سے یہ کہہ کر بھی تعاون حاصل کر سکتا ہے کہ ”دیکھو، تم ذرا پلٹیں دھونے میں میری مدد کرو اور میں تمہارے اسکول کے کام میں مدد دوں گی۔“ فرض کیجیے کہ وہ سالہ بچہ اسکول سے آتا ہے تو گھر میں کسی کو سلام نہیں کرتا اور سیدھا اپنے کمرے یا الماری کے پاس چلا جاتا ہے تو ایسے بچے کے ساتھ کیا طرز عمل ماں باپ کو اختیار کرنا چاہیے؟ ڈاکٹر گیسل مشورہ دیتے ہیں کہ اس کا بھی نہایت خوشی کے ساتھ خیر مقدم کرنا چاہیے اور اس کی برتری پر کوئی خاص توجہ نہیں دینی

چاہیے۔ اس کے نتیجے میں اس کے اندر غرض اخلاقی اور نرمی کی جس پھر سے بیدار ہو جائے گی اور اپنے نامناسب طرز عمل پر اسے ایک دھکا سامھوں ہوگا۔ بچوں کی نفسیات کے ایک اور ماہر ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ ”بہت سے والدین اپنے بچوں کے باہمی فرق، عمر اور ان کے انفرادی اختلافات کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور وہ غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ تمام بچوں کے لیے ایک خاص قسم اور مقدار کی خوراک، نیند، آرام اور توجہ کی ضرورت ہے لیکن واقعہ یہ ہے کہ ہر بچہ کی نشوونما سال بہ سال ایک ہی رفتار کے ساتھ نہیں ہوتی۔ مختلف بچوں میں مختلف صلاحیتیں ہوتی ہیں اور اس طرح وہ مختلف رفتار سے بڑھتے ہیں، جس کا انحصار ان کی جسمانی ساخت، ماحول، مزاج اور آب و ہوا پر ہوتا ہے۔ اس لیے آپ کا بچہ بھی اپنی ایک بے مثل نوعیت رکھتا ہے“

بعض والدین اپنے بچوں کی پرورش اور نشوونما میں قدرت کو بھی مات دے دینا چاہتے ہیں اور ان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ بس ان کا بچہ پل کر جلدی سے بڑا ہو جائے۔ بچہ کو بڑھنے اور نشوونما پانے کے لیے ایک وقت چاہیے، اس لیے والدین کی عجلت پسندی غیر مناسب ہوتی ہے، کیوں کہ کبھی کبھی اس سے بچہ کی آزادانہ اور بے روک ٹوک بڑھوتری میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔



ایسے بھی والدین بہت سے ہیں، جو اپنے بچوں کو بہت ہی نا سنجھی کے دور میں پڑھنے کے لیے کسی اسکول میں داخل کر دیتے ہیں، حالانکہ بچہ اس وقت کسی اعتبار سے اسکول میں تعلیم پانے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔

والدین کی سب سے بڑی غلطی اپنے بچوں کے متعلق یہ ہوتی ہے کہ وہ ان پر کافی توجہ نہیں دیتے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ ”میں اپنے مطالعہ اور تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ والدین کی سب سے زیادہ کثیر الوقوع غلطی یہی ہے کہ ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں کہ ”امریکی بچے ایک ایسے ملک میں بھوکے رہتے ہیں، جہاں کسی چیز کی کمی نہیں، بلکہ بہتات ہے! بہت سے والدین اپنے بچوں کو نہیں جانتے، کیوں کہ وہ



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جواں پیکر
ہم ہیں کہ جواں ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں باز و جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
ویسے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں وہی دم پھر
ہوں ہم میں وہی جوہر



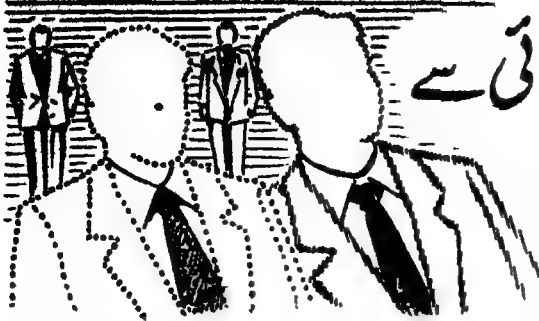
طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکارا کا اک ساغر

پراپنا کافی وقت صرف نہیں کرتے۔ آپ اپنے بچوں پر جتنا زیادہ وقت
دے کر سگے ادا ان کے بارے میں جتنا زیادہ جاننے کی کوشش کریں گے،
پہلے ہی موثر والدین ثابت ہوں گے۔ بچہ کو اپنے والدین کے ساتھ
ہنے کے لیے کافی وقت چاہیے۔ لیکن صورت حال یہ ہے کہ بہت سی مائیں
بچوں کو اپنے سے دور کرنے پر اس سے کہیں زیادہ وقت صرف کر دیتی
ہیں، جتنا وقت وہ ان کے ساتھ گزارتی ہیں۔

والدین اور ۱۲ سے ۱۹ سال تک کی عمر کے بچوں کے درمیان
ن گوار تعلقات تمام قاعدوں اور مضابطوں سے زیادہ اہم ہیں۔
گیسل انسٹی ٹیوٹ کے ماہر ڈاکٹر ایس کہتے ہیں کہ ”یہ خوش گوار
وقات اس وقت پیدا نہیں ہو سکتے، جب آپ کا بچہ ۱۱-۱۳ سال کا
جائے۔“ عام طور پر ماؤں کو تو اس کا احساس ہوتا ہے، مگر اکثر باپ
سوچتے ہیں کہ انھیں اپنے بچوں پر اس وقت توجہ دینی چاہیے، جب
عمر کے ”دل چسپ حصہ“ کو پہنچ جائیں، حالانکہ اس موقع پر باپ کو
بران کن حقیقت معلوم ہوتی ہے کہ اس کے بچے کے پاس اب اپنے
پ کے ساتھ گزارنے کے لیے بالکل وقت نہیں!

ڈاکٹر گیسل کہتے ہیں کہ ”ایک بچہ ہمیں تقریباً وہ سب کچھ
دے گا جس کی اسے ضرورت ہوگی، بشرطیکہ ہم صرف اس کی
تائید نہیں۔ قدرت نے ہمیں والدین کی حیثیت سے بچوں کے ذریعہ
نی کرنے کا ایک بہترین موقع دیا ہے۔ لیکن یہ حقیقت ہڑی افسوس
سے کہ ہم میں سے اکثر آگے بڑھنے کے اس سنہری موقع کو اپنے ہاتھ
کھودیتے ہیں۔“

گیسل انسٹی ٹیوٹ آخر میں امریکی والدین کو اطمینان دلاتے
ہے یہ مشورہ دیتا ہے کہ جو غلطیاں اب تک آپ کر چکے ہیں، ان پر
یشان ہونے کی ضرورت نہیں، کیوں کہ اکثر بچے اپنے والدین کی غلطیاں
ات کر دیتے ہیں اور انھیں بھول جاتے ہیں۔ آپ کے بچے آپ
غلطیوں کے باوجود بڑھ کر اچھے جوان ہونے کی صلاحیت رکھتے
ہے۔ پس اطمینان رکھیے اور یاد رکھیے کہ پچھلی غلطیوں کی تلافی کا موقع
وقت ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ اپنی غلطیوں کو تسلیم کریں
ران سے سیکھیں۔



سیات کسی مرد کا کیرٹس اس کی ٹائی سے نظارا ہو سکتا ہے

منصور علی خاں



اس لیے پسند کرتا ہے کہ وہ اس کے کیرٹس سے مناسبت رکھتی ہے۔ ہر شخص اپنی پسند کی ٹائی رکھتا ہے اور جب وہ اسے باندھتا ہے تو اسے کچھ بڑی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

ذیل میں ٹائی کی بعض قسموں اور انھیں پسند کرنے والے مردوں کی شخصی خصوصیات اور ان کے کیرٹس کی وضاحت پیش کی جاتی ہے:

(۱) اگر کوئی مرد موٹی سی ٹائی خوب کس کر مختلف طریقوں سے لگاتا ہے تو اس سے سمجھنا چاہیے کہ ایسا مرد اتفاقات کا دلدادہ ہوتا ہے اور وہ پُر آشوب اور طوفانی موسم میں بھی گھر پر نچلا بیٹھنا، ریکارڈ وغیرہ سننا یا سینما میں کوئی فلم دیکھنا پسند نہیں کرتا، بلکہ باہر گھومنا پھرنا پسند کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص کسی اونچے میار کے ریٹورنٹ میں بیٹھنے کے آداب سے ناواقف ہو اور ممکن ہے کہ اسے قصہ گاہ میں کسی لڑکی کے ساتھ قصہ کرنا بھی نہ آتا ہو، مگر ایسا آدمی دوستی میں قابل اعتماد ہوتا ہے اور اس پر بھروسہ کیا جاسکتا ہو کیوں کہ اس کے نزدیک تعلقات کی بڑی قدر و قیمت ہوتی ہے اور وہ ان معاملات میں نہایت پر غلوس اور ایمان دار ہوتا ہے۔

(۲) خواتین کو ایسے مردوں سے ہوشیار رہنا چاہیے، جو سفید یا دھندلے یا زرد رنگ کی، چمک دار کپڑے کی ٹائی پسند کرتے ہوں۔ اگر کبھی ایسے مردوں سے واسطہ پڑے تو خواتین کو نہایت احتیاط رہنی چاہیے



اور اپنی عزت و ناموس کا خیال رکھنا چاہیے۔

ہمارے ملک میں شادی بیاہ کے قدیم اور دینی طریقہ میں اس کی بدلت کم ہی پیش آتی ہے کہ لڑکی اور لڑکا ایک دوسرے کے بارے میں شخصی ہوصیات، اطوار و عادات اور کیرٹس کا اچھی طرح پتہ لگائیں۔ یہاں یہ کام ان والدین انجام دیتے ہیں۔ لیکن جیسے جیسے تعلیم بڑھ رہی ہے، روشن خیالی بھی جتنی جاری ہے اور پرانے بندھن ٹوٹ رہے ہیں، جس کے نتیجے میں شادی سے پہلے لڑکی اور لڑکے دونوں میں یہ جاننے کی خواہش شدید ہوتی جا رہی ہے اس کا شریک حیات کیسا ہوگا مغربی ملکوں میں اسے خاص اہمیت حاصل ہے، کیوں کہ وہاں شادی سے پہلے کورٹ شپ کا رواج عام ہے۔

بہر حال جو لڑکیاں یہ جاننا چاہتی ہیں کہ ان کے ملنے والے یا پسندیدہ

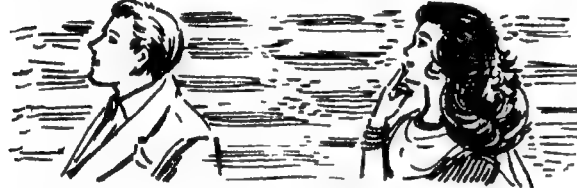


جو انوں کا کیرٹس اطمینان بخش ہے یا نہیں، ان کے لیے یہ امر باعث دل چسپی ہوگا کہ بعض ماہرین مردوں کی شخصی خصوصیات اور ان کے کردار کا پتہ جمل ان کے لباس وغیرہ سے لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں برطانیہ کے مردانہ لباس اور دوسری متعلقہ ضروریات کے ایک بہت بڑے سٹور کے ڈائریکٹروں، پورٹرڈز کا دعویٰ ہے کہ ایک خاتون کسی مرد کے کیرٹس کا مال اس کی ٹائی کے رنگ اور اسے لگانے کے طریقہ کو دیکھ کر اچھی طرح بتا سکتی ہے۔ پورٹرڈز کا کہنا ہے کہ اگرچہ اکثر اشخاص کوئی ٹائی پسند کر کے یہ سمجھتے ہیں کہ اسے انھوں نے اس کے رنگ کی وجہ سے پسند کیا ہے، لیکن حقیقت سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دراصل کوئی شخص ایک خاص طرز کی ٹائی

صرف لباس کے معاملہ میں، بلکہ زندگی کے معاملہ میں بھی دوسروں سے قلعی طور پر مختلف ہوتے ہیں، اس لیے جہاں ایسے لوگ موجود ہوں وہاں زندگی میں تسلسل اور بریت کا نام و نشان تک نہیں ہوتا۔

(۸) جو مرد اپنی ٹائیوں میں چھوٹی چھوٹی گرہیں لگاتے ہیں، وہ اپنی عملی زندگی میں بھی سلیقہ مند، ڈسپلن، صفائی اور انتظام کے عادی ہوتے ہیں اور جو مرد بڑی بڑی یا ڈھیل ڈھالی گرہیں لگاتے ہیں، ان کے اندر ناقابل اعتماد ہونے کا رجحان موجود ہوتا ہے۔ خواتین کو موخر الذکر قسم کے مردوں سے تعلقات قائم کرنے سے پہلے بار بار سوچنا چاہیے کیوں کہ ایسے افراد اکثر بھروسے قابل ثابت نہیں ہوتے۔

اگر کسی خاتون کی نظر انتخاب کسی ایسے نوجوان پر ہے، جو سرے سے کبھی ٹائی نہیں لگاتا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ایسا شخص اپنے آپ کو بہت



سی قیدوں اور پابندیوں سے آزاد رکھنے میں ہی خوشی محسوس کرتا ہے۔ ایسے مرد کو یہ سمجھنا بڑا مشکل کام ہوتا ہے کہ اگر تم شادی کرنا اور اطمینان کی زندگی گزارنا چاہتے ہو تو کچھ رسموں اور کچھ واجوں کی پابندی لازمی ہوگی۔ اگر ایسے شخص کو ٹائی لگانے اور جو زندگی گزارنے کے بجائے شادی کرنے پر آمادہ بھی کر لیا جائے تو بھی اس کے ساتھ صحیح معنوں میں اطمینان بخش زندگی گزارنا اور نباہ کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ ایسا شخص فنکارانہ صلاحیتوں کا مالک، فکرات سے آزاد اور خوش مزاج بھی ہو سکتا ہے، مگر اسے اپنے اور اپنی شریک حیات کے لباس سے زیادہ عالمی سیاست سے دل چسپی ہوگی۔

بعض مرد ایسے بھی ہوتے ہیں، جو تقریباً ہر طرح کی ٹائی پسند کرتے اور لگاتے ہیں، مگر کبھی اپنے لیے موزوں ترین اور صحیح قسم کی ٹائی استعمال نہیں کرتے اور نہ کسی ٹائی کے بروقت صحیح استعمال کرنے کا طریقہ جانتے ہیں۔ ایسے لوگ سب سے طے رہتے ہیں اور ان کی کوئی انفرادیت اور واضح شخصی چھوٹی نہیں ہوتی۔ وہ ہرگز مزاج اور ماحول کا بے معنی سامرکب ہوتے ہیں۔ ایسے مردوں کو دور سے ہی سلام کر لینا چاہیے، اور بس!

(۳) اگر کوئی مرد باریک چھپے ہوئے ریشمی کپڑے کی ٹائی لگاتا ہے ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص نپے پیسے کے معاملہ میں کسی قدر کینہ ہوا، لیکن اتنی ایسے مردوں کو اپنے ترقیبی انداز سے کسی حد تک قابو میں رکھ سکتی ہیں۔

(۴) جو مرد اپنے سوٹ کے ہم رنگ ٹائی لگاتا ہے، اس سے ہوشیار ناچاہیے، کیوں کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسا شخص نہایت بزدل ہے اور اس سے بھی گھبراتا ہے کہ کہیں وہ اپنے سوٹ کے رنگ سے مختلف رنگ کی لگا کر دوسروں کے لیے باعث توہم نہ بن جائے۔ ایسا مرد زندگی اور کے مسائل میں بھی بزدل اور کم ہمت ثابت ہوگا۔ اگر کسی خاتون کو بے مرد کے ساتھ شادی کرنے کا خیال ہو تو اسے کسی مختلف رنگ کی ٹائی نے پر آمادہ کرنا چاہیے۔

(۵) جو کوئی مرد ان کی ٹائی لگانے والا مرد اپنی رابٹش اور خاتون شہر کی خاطر مدارات میں فضول خوبی کا بھجوان رکھتا ہے اور اس کے رابٹش دولت کی نمائش کرنے کی زبردست خواہش ہوتی ہے۔ چاہے وہ پیسے اور دولت سے بالکل ہی محروم ہو۔ دراصل ایسا مرد خواتین کی توجہ، جانب مبذول کرنے کے لیے سب کچھ کرتا ہے۔ تاہم ایسے مرد کے ساتھ زندگی اقدار مفید اور دل چسپ گزر سکتی ہے، کیوں کہ وہ یہ دکھانے کا زبردست ہ اپنے اندر رکھتا ہے کہ اس میں نئے خیالات کو قبول کرنے کی صلاحیت ہو رہے۔

(۶) اگر کوئی مرد صرف ہاتھ کے منہ ہوئے ریشمی یا دون کی ٹائی پسند ہے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ فتنہی قسم اور مضبوط کپڑا کا آدمی ہے، جو اپنی نہ آسانی کے ساتھ تبدیل نہیں کر سکتا، چاہے وہ یہ بھی جانتا ہو کہ وہ غلطی ہے۔ خواتین کو ایسے مردوں کی تلاش کرنی چاہیے۔

(۷) ان سب کے علاوہ، ایسے مرد بھی ہیں، جو نہایت شوخ ہو گیلے، مکی چمک دار ٹائی لگاتا پسند کرتے ہیں۔ ایسے مرد کی شخصیت بھی مسرت اور نادمہ ہوتی ہے اور وہ اپنی زندگی خوش رہ کر اور ہنس کھیل کر گزارنا چاہتا ہے۔ تاہم ایسے مرد کے بارے میں یہ اندیشہ کیا جاسکتا ہے کہ وہ شادی سے پہلے جو میں متلون مزاج ہوگا اور اس کی طبیعت میں قرار اور استقلال کی ہوگی۔ اگر کسی خاتون کے لیے ایسے مرد کی خامی قابل برداشت ہو تو لی میں اس کے لیے خوشیوں اور تہنیتوں کی کمی نہ ہوگی۔ ایسے مرد

پانی



عمروا دل مارہ روی

”پانی“ حمد و صحت افسانوی مقابلہ کے پانچویں انعام

سب سے زیادہ نیرج حاصل کرنے والا افسانہ ہے۔ اس کے
نہ عمروا دل مارہ روی نو عمر خکار ہیں۔ ان دنوں ریلی میں قیام
ہیں۔ موصوف کے افسانے ہندو پاک کے بیشتر سائل میں
بہت سے پڑھ رہے ہیں۔

چند لمحے بعد باہر بھٹ پر کسی کے قدموں کی آہٹ ہوئی اور وہ بڑی
طرح سہم گئی، بڑھال ہو کر اس نے سر کو اڑ سے ٹیک دیا اور بازوؤں کو دیوار
پر اس طرح پھیلا دیا جیسے اپنے وجود کو چھپانے کی کوشش کر رہی ہو اور جب
قدموں کی آہٹ دروازے کے قریب آکر ٹک گئی تو اُس نے کانپتی ہوئی مرم
آواز میں کہا۔

”چچی کو اڑ کھول دو یہاں بڑا جس ہے۔“

”ہاں بڑی نواب زادی ہے نا۔“ طنز سے برزنا آواز اُس کے
احساس میں چبھ کر رہ گئی، کو اڑ کھلے اور ایک بھاری بھکم عورت نے اندر
گردن بڑھائی۔

”میں کہتی ہوں جھاڑو پھر اب کیا سارے محلے میں تالی لگوائے گی۔
حرام زادی، میڑیل، کیوں چنچ چنچ کر سارا محلہ سرپاٹھا رکھا ہے کوئی سنے گا تو
کیا کہے گا حرام کا بیٹہ جتنے کو بیٹھی ہے اور چاہتی ہے کہ گھر میں دوسری لونڈیوں
کی طرح رہے۔ اپنی عزت تو خراب کر ہی چکی اب دوسری لونڈیوں کی عزت کے
پچھے کیوں پڑی ہے۔ تیری ماں یا باپ زندہ ہوتا تو دیکھتا اپنی لالائی کے کروت
”جی خدا کے لیے۔“

”چپ حرام خور خرافہ۔“ ایک بھر پور چھڑا اُس کے منہ پر پڑا۔
”خبردار مجھے چچی کہا، تیرا چاچا بڑا مادیہ مرزا جس کے بچے کو جتنے جا رہی ہے ملو
کے بابلیوں پوتے تیرے چچا۔ کان کھول کر سن لے جب تک بچہ نہیں ہوتا۔
یوں ہی پڑی سڑتی رہے گی۔ میں تو محل ہوتے ہی نکال باہر کرتی گھر سے

یہ ایک کھکشاں کے نیچے سے اُس کا پاؤں پھسلا، دیر تک وہ خلا میں
تی اور پھر ایک تنگ تاریک غار میں آ پڑی۔ بڑی گھٹن اور دب بوقت۔ نہ جانے
مے سیاہ رنگ کا ایک سانپ نکلا اور اُس کی کمرے پٹ کر کھینکا پس مانے
”آہا، بدچلن، پانی“، غار کے ہر کونے سے ایک ساتھ کئی بھیانک آوازیں
ریں۔

”نہیں نہیں۔ میں بدچلن نہیں، میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ مجھے نہیں
روم یا بھار کیوں ہے۔ خدا کے لیے چپ ہو جاؤ۔ چپ جاؤ۔ وہ جیجی اور
ہی چنچ سے اُس کی آنکھ کھل گئی۔

گھر کا وہ پلنگ سے اٹھی اور دروازے کی طرف دوڑی مگر کو اڑ بند تھے
انوں کی طرح اُس نے کو اڑوں کو چھوڑنا شروع کر دیا۔ خدا کے لیے کو اڑ
ل دو جاچی درن میں مرجاؤں گی۔ اس اندھیرے میں میرا دم گھٹ رہا ہے،
سا بڑا جس ہے۔ چچی مجھ پر رحم کرو۔ مجھے گھر سے نکال دو، میرا کھونٹ
مجھ نہ رہے دو مگر خدا کے لیے مجھے اس کو ٹھہری سے نکال دو۔ مجھ تو نے میرے
ہر بدن کو ڈال دیے ہیں، کھٹکھٹوں نے میرے جسم سے خون کا ایک ایک قطرہ
مالیہ ہے۔ چچی مجھے کھول دو، میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ کوئی پاپ نہیں
نہیں کیا کوئی پاپ۔“

وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی۔ ایک بار پھر اس نے کو اڑوں کو
ی طاقت سے چھوڑا اور تب اتنا ایک کیل سے ٹکرایا اور اٹھنے سے لکر
ٹل تک خون کی ایک باریک لیکر کھینچ گئی۔

کوڑھتی ہوں تیرا کیا ہے گردنیاں تو ڈھنڈھاپٹ جاگا علی بخش ہوتے
نبی نے حرام کا بچہ بنا۔۔۔ پڑی رہ خاموش خبردار جو شور مچایا۔ کوڑھ
لے بند ہو گئے، قدموں کی چاپ آہستہ آہستہ دور ہو کر ختم ہو گئی۔

”اُم میرے خدا۔۔۔ اُس نے بستر پر گر کر تکیے میں چہرہ چھپایا اور سکنے
کا ایک اُسے اپنی زبان پر خون کا ذائقہ محسوس ہوا، گھبرا کر اُس نے تکیے سے
یا اور پوروں میں ڈن لے کر سونگھا اور تب اُس کے منہ سے ہلکی سی چیخ
بٹکی کے نیچے سے راسلائی نکال کر اُس نے طاق میں رکھے ہوئے چراغ
کا کیا اور چراغ کی مدھم روشنی میں دیوار میں جڑا ہوا آئینہ چمک اٹھا۔ کوٹھی
دل اُٹھ کر اُڑا درد جانے کس جذب کے تحت وہ ایک ایک چیز کو دیکھنے لگی۔
چھوٹی سی کوٹھی جس کی دیواروں پر خاک تھی، کڑیوں میں کڑیوں
بلے تھے اور فرش کو نہ جانے کب سے جھاڑو کا لمس میسر نہیں آیا تھا۔
ایک بدبو اور گھٹن تھی جو کوٹھری کی نیم تاریکی کو اور بھی زیادہ گراں کر دیتی تھی۔
تھی جس سے آتی ہوئی مدھم روشنی گردشِ دوراں کا ہر ذرہ دیتی تھی۔

ایک طرف ایک پلنگ پڑا تھا جس میں شاید بان کم تھے اور کھٹل زیادہ
ب پر پڑا ہوا ایک کثیف لٹرا بوسیدہ لحاف اور بغیر غلاف کا ایک تکیہ
رات کو اُسے سردی سے محفوظ رکھنے کی ناکام کوشش کرتا تھا، سر ملنے
میں ایک بڑا سا سیلا آئینہ جڑا ہوا تھا۔

اس ماحول میں ایک سنگین جرم کی مزنگ مجرم کی طرح رہتے ہوئے
ایک ہنسینہ ہو گیا تھا مگر کچھ بھی اُس کے دل و مزاج اور اس ماحول میں
تیر نہیں ہوا تھا۔

اس دوران میں بار بار اُس نے فرار حاصل کرنے کی سوچی تھی اور
بہ جہنم اور خوف کے ہاتھوں نے کوڑوں کو جھنجھوڑا تھا۔ کتنی مرتبہ
ل ماحول سے رہائی کی التجا کی تھی اور بدلے میں اُسے گالیاں، کوسنے
ملے تھے۔ کتنی مرتبہ اُن دنوں کی یاد نے اُس کے دل و دماغ کو نوچا تھا
لی آزاد تھی، اپنی ہم عمر لڑکیوں میں میٹھ کر سرگوشیاں کرنے کے لیے
نے اور گیت گانے کے لیے، آغا گو مندھنے اور کپڑے سینے کے لیے اور
اتوں میں کھلے آسمان کے نیچے بیٹھ کر کہانیاں کہنے اور سننے کے لیے اور
مکی یاد نے بھی کتنی بار اُس کی آنکھوں سے آنسو گراتے تھے جب اُس
نے آخری سانس لیتے ہوئے اُس کا ہاتھ چپ کے ہاتھ میں دیا تھا

اور ایک ساتھ اُس پر بندشیں لگ گئی تھیں۔ کئی نگاہوں نے اُس کی عقل و
حرکت پر بہرہ دینا شروع کر دیا تھا۔ گھر کے تمام کام کا بوجھ اُس کے کندھوں
پر آ پڑا تھا جس کے معاوضے میں اُسے اٹھنے بیٹھنے گالیاں اور طعنے ملے تھے،
زندگی کی مستحیباں اُس کے ساتھ اُس سے دو ٹوٹ گئیں اور سختیاں، بدسلوکی کی
تلخیاں اور مرومیاں اُس پر مسلط ہو گئیں۔ ایک مدت تک اس سلوک کے
غلاف اُس کے ذہن میں احتجاج کی آج کل گنتی رہی اور پھر باغیانہ جذبات
ایک نئے راستے سے پھوٹ پڑے۔

زندگی کی ان محرومیوں اور تلخیوں کی تلافی اگر اُس نے پڑوس کے
مکان میں رہنے والے نوجوان رشید سے محبت کا رشتہ قائم کر کے کی تو کون سا
گناہ کیا، فطرت کے آگے اگر اُس نے ہتھیار ڈال دیے تو اس میں اُس کا کیا قصور تھا۔
ادرا ب جب کہ وہ خود نہیں جانتی کہ پیٹ میں یہاں کیا ہو گیا
ہو گیا، یہ پیٹیں سی کیوں اٹھنے لگی تو وہ کسی اور کو کیا بتائے۔

وہ دن بھی اُس کے ذہن میں کانٹے کی طرح لٹکتا جب رشید کے
نام خط چچی کے ہاتھ لگ گئے تھے اُس نے چچی کی کس قدر خوشامد کی تھی کہ اُسے
گالیاں مت دو۔ اُس کے بالوں کو ٹٹھی میں پھینچ کر اس طرح مت کھینچو پڑا درد
ہوتا ہے۔ اُس کے پیٹ کو اس طرح مت گھورو ایسا لگتا ہے جیسے لگا ہی چھوٹا
بن کر پیٹ میں اتڑی جا رہی ہوں۔ اس طرح حقارت سے اُسے الگ تھلگ
مت رکھو۔ کوئی آئے تو اُس کی نظروں سے اُسے اس طرح مت چھپاؤ جیسے
قاتل کو چھپایا جا رہا ہے۔

ادرا اُس شام جب چچی نے اُسے چھت کی کوٹھری میں بند کر دیا تھا
تو اُس نے کس قدر خوشامد کی تھی کہ اُسے گھر سے نکال دو، وہ کسی کو تے ہیں
ڈوب کر مر جائے، مگر اس کوٹھری میں مت رکھو۔ کتنی بار اس نے کہا تھا کہ
اس نے کوئی پاپ نہیں کیا اُسے کسی ڈاکڑی کو دکھاؤ وہ صحیح بات بتائے گی
اور چچی نے صاف صاف کہہ دیا تھا کہ کسی کو دکھا کر بدنامی کا خطرہ مول
نہیں لیا جا سکتا۔

سب باتوں سے تھک کر اُس نے حالات کا مقابلہ کرنے کی
ٹھانی تھی مگر یہ مقابلہ بھی وہ ہار گئی تھی جو بیٹیں گھٹنے نظر کے سامنے
اُبھرے ہوئے پیٹ اور بوجھ کے احساس نے اُسے شکست دے دی تھی
پیٹ بڑھ رہا تھا اور جسم کے دوسرے حصے گھٹ رہے تھے، رنگ پیلا

بے شمار آوازیں سنائی دیں۔

”آوارہ — حرام کاجچہ — شادی سے پہلے بچہ — برہن — پاپی — پاپی — پاپی —

”نہیں نہیں — یہ جھوٹ ہے — تھمت ہے یہ — میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ اُس نے کان بند کر لیے۔

”جھوٹ — ایک آواز اُبھری — یاد کرو وہ دن جب تم نے پہلی بار رشید کو دیکھا تھا۔

رشید کے نام پر وہ سہم گئی اُس نے سر پہ سے ہاتھ ہٹا لیے اور ساتھ ہی یاروں کا ایک طوفان اُٹھ اُٹھا۔ اُسے وہ شام یاد آئی جب پہلی بار اُس نے رشید کو دیکھا تھا۔ وہ دو پہر بلا آئی جب رشید کا پہلا خط اُسے ملا تھا۔ وہ تمام دن تمام گھنٹاں اُس کے سامنے گھوم گئیں جن میں اُس نے رشید کو خط لکھے تھے اور اپنی چھت پر جا کر رشید سے ملی تھی۔ اُسے یاد آ رہی تھی اُسے اپنے گھر بلایا تھا اور اس نے گھر والوں کے خوف سے انکار کر دیا تھا اور رشید ناراض ہو گیا تھا اور آخر وہ مجبور ہو گئی تھی۔ محبت کا جذبہ خوف اور بدنامی کے ہر جذبے پر غالب آ گیا تھا۔

وہ رات پہلی بار بہت بھیا تک اور خطرناک روپ لے کر اُس کے ذہن میں اُبھری جب وہ رشید کے گھر گئی تھی۔ گھر کے سب لوگ شادی میں گئے ہوئے تھے صرف وہ اور بڑی اماں رہ گئی تھیں اور ادھی رات کے قریب جب بڑی اماں گہری نیند سو رہی تھیں تو وہ ڈرتی جھجکتی خوف زدہ قدم اُٹھاتی آہستہ آہستہ چھت پر گئی تھی جہاں رشید اُس کا انتظار کر رہا تھا۔ رشید کا سہارا لیے وہ سہمی ہوئی اُس کی چھت پر گئی تھی اور اپنی ہی آہٹ پر چونکتی اپنے ہی سانس سے ڈرتی ہوتی نیچے اُنز گئی تھی اور رشید کے کمرے میں جا کر خاموش بیٹھ گئی تھی۔

اس کا جسم کانپنے لگا۔ اُسے پہلی مرتبہ بہت واضح طور پر یاد آیا کہ رشید کے کمرے میں بیٹھے اُسے دیر نہ گزری تھی کہ دروازہ پر دستک ہوئی تھی اور اس نے سمجھا تھا کہ چچی اور چچا واپس آ گئے ہیں اور گھر پر اُسے نپا کر اب رشید کے دروازہ پر کھڑے اُسے لگا رہے ہیں۔

اُس کے آگے یاد کا سلسلہ منقطع تھا اُسے موت اختیار یا تھا کہ رشید کے گھر سے واپسی پر رشید نے اُسے بتایا تھا کہ دستک کی آواز سن کر وہ بے ہوش

پڑ رہا تھا اور پٹیاں اُبھری تھیں، بوش و حواس گم ہو رہے تھے اور اُس وقت کا تصور اُسے بے چہین کیے ہوئے تھا، جب وہ ماں بن گئی۔

مگر وہ ماں کیسے بنے گی، کیوں بنے گی۔ ماں بننے سے پہلے تو لڑکی دلہن بنتی ہے، چولا پہنتی ہے، اور ٹپنے میں بسائی جاتی ہے محبت لگائے جاتے ہیں پھر خوشبوؤں میں بسی اور جذبات کے پھولوں سے لسی پھنسی رات آتی ہے کلی چنگ کر کھولتی ہے اور تب کہیں لڑکی ماں بنا کرتی ہے اور جب ماں بنتی ہے تب بھی تو محبت لگائے جاتے ہیں اور حشر منایا جاتا ہے، ماں بننے کے وقت کے انتظار میں ایک ایک لمحہ گینا جاتا ہے۔ اتنے بہت سے خوب صورت مراحل سے گزر کر لڑکی ماں بنتی ہے مگر اُس کی زندگی میں تو ایسا ایک بھی مرحلہ نہیں آیا پھر وہ ماں کیسے بنے گی — کیوں بنے گی۔

”نہیں نہیں — وہ ماں نہیں بن سکتی — یہ سب تھمت ہے، فریب ہے — وہ بڑ بڑائی اور یکایک دجلے کہاں سے ہوا کا ایک بھولا بھٹکا جھوٹا آیا اور چراغ بجھ گیا۔

کچھ دیر تک وہ اندھیرے میں آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر ادھر ادھر دیکھتی ہی اور پھر جیسے ہی اُس نے چراغ روشن کیا اُس کی نگاہ دیوار میں جڑے ہوئے آئینہ پر پڑی اور اپنا عکس دیکھ کر وہ سہم سی گئی — آئینہ میں یکس کا عکس تھا جس کے جسم پر میلے کپڑے تھے۔ جس کے جسم پر میل تھا اور بھوٹ رہی تھی۔ یکس کا پالا چہرہ تھا جس پر بڑیاں اُبھرائیں تھیں اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے تھے۔ یکس کے اُلجھے ہوئے خشک بال تھے جنہیں دنوں سے لنگھے کالسل اور تیل سے سنسنیں کیا تھا۔

اپنا جائزہ لیتے ہوئے اُسے خود سے گھرن محسوس ہونے لگی مگر جب اُس کی نگاہیں اپنے اُبھرے ہوئے پیٹ پر پڑیں تو اُسے خود پر ترس آ گیا۔ وہ آئینہ کے قریب آگئی اور آئینہ کی سطح پر انگلیوں کی انہماک سے طرح طرح ہاتھ پھیرنے لگی جیسے کوئی ماں اپنے بچے کے جسم پر پیار سے ہاتھ پھیر رہی ہو اور کچھ غیر ارادی طور پر اُس کا ہاتھ جسم کے اُبھرے ہوئے حقیر پر رک گیا اور اُسے محسوس ہوا جیسے اُس کے عکس کے بدلے۔ ”یہ کیا ہے — پاپ — حرام کاجچہ — تو پاپی ہے، آوارہ برہن — نہیں — وہ ایک جھٹکے کے ساتھ کچھ بھٹ گئی — مجھے نہیں

معلوم یہ کیا ہے۔ میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ وہ سرگردنوں ہاتھوں میں تمام کر دین پر بیٹھ گئی، اُسے کو ٹھہری میں

ہو گئی تھی۔

تو کیا بے ہوشی کی حالت میں — نہیں نہیں — اپنے ہی خیال پر وہ گھبرا گئی۔

”نہیں — یہی ہوا — یہی ہوا — یہ رشید کا بچہ ہے — یہ ان لمحوں کا بچہ ہے جب تم بے ہوش تھیں — اب کہو تم نے کوئی پاپ نہیں کیا — پانی — تم پانی ہو — آوازیں پھرا بھریں۔“

”اے میرے اللہ — اُس کے منہ سے دہی دہی جھنجھل گئی اور اُس نے اس طرح سر جھکا لیا جیسے اپنے گناہ کا اعتراف کر رہی ہو — تو میں کیا کروں — اب میں کیا کروں —“ فرش سے اٹھ کر وہ بستر کی طرف بڑھی ورنیکا ایک اُس کا سر جھکا لیا — وہ گری اور پلنگ کا ایک پایہ اُس کے پیٹ میں گر گئی۔ تکلیف کی وجہ سے اُس کا پورا جسم منکڑا کر رہ گیا۔ پیٹ میں بیس اُبھرنے لگیں — اُسے محسوس ہوا جیسے اندر ہی اندر کوئی چھریاں چھو رہا ہے۔ اُسے پیٹ میں گولے سے اٹھتے ہوئے محسوس ہوئے۔

”یہ کیا ہو رہا ہے —“ وہ کرا پنے لگی — یہ کیسا درد ہے میرے لٹہ — یہ ہر چیز کیوں گھوم رہی ہے — یہ کیسی کھرن ہے — کیسا درد — مج میرے معبود — رحم۔

وہ پلنگ پر گر کر روئیں بدلتے لگی — اور نیکا ایک ایک بھیانک بال اُس کے ذہن میں پیدا ہوا اور ایک آواز کوٹھری کی نیم تاریکی میں ابھرتی دنی محسوس ہوئی۔ ایسا ہی ہوتا ہے نیم — وقت آگیا۔

”میں کیا کروں — اب کیا ہو گا — کیا ہو گا معبود — وہ رونے لگی۔“ بہت بُرا ہو گا نیم — سوچ جب اب جچی نے یہ سلوک کیا ہے، ریا بننے کے بعد کیا کرے گی۔ تیرے جسم کو گرم سلاخوں سے داغا جائے گا۔ یہ ایک بوٹی فوج لی جائے گی — جچی بچہ کو ادھتھے ذبح کر دے گی — ابھیانک سلوک ہو گا — بہت بُرا وقت آ رہا ہے، ذہن سے آواز آئی۔

”تو میں کیا کروں — کہاں جاتوں — اس گناہ کو کہاں چھپاؤں — سہارہ — کوئی راستہ — کوئی راستہ — کوئی راستہ — وہ غلوں کی طرح گر گئی۔ گھبرا کر پلنگ سے اٹھی اور کواڑ جھوڑ ڈالے۔ نیکا ایک ردا نہ کھل گیا اور وہ کھڑکی سے نکل کر کھل چھت پر اُگئی — میں کیا کروں، مج نے خود سے سوال کیا۔ کوڈ جانیچے — کوڈ جا — ایک ہی راستہ ہے

خود کشی نیم — کوڈ جانیچے۔

دیوانوں کی طرح وہ چھت کے کنارے پر اُگئی اور گھبرا کر ادھر ادھر دیکھنے لگی۔

”کوڈ جا — کوڈ جا اور بچی آجائے گی وہ مار ڈالے گی تجھے — ذہن کی آواز نے اُکسایا۔

اور پھر اندھیرے میں ایک جھج کوئی — ایک لمحے کے لیے ایک ڈبلا چلا جان جسم ہوا میں لہرایا اور پھر رشک پر گر کر چند لمحے تڑپا — چند جنمیں اُبھریں۔ کچھ جھکیاں اندھیرے میں کانپیں اور پھر جسم ساکت ہو گیا۔ ڈاکٹر نے پوسٹ مارٹم کی رپورٹ میں لکھا۔

”موجودہ حالت نہیں تھی اُسے (Ovarian Cyst) نامی ایک ایسی بیماری تھی جس میں حمل کی تمام صورتیں اور ملاشیں پانی جاتی ہیں۔



بیماریوں کی

صافی کے استعمال سے

اپنی حفاظت کیجئے
برسات کے موسم میں زہریلے مادے
ہمارے جسم میں جگہ پا کر پھونکے
پھنسیوں کی شکل میں نمودار
ہوتے ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے
اور خون کی صفائی کیلئے صافی کا
آقاعدہ استعمال کیجئے۔



صافی

جنرل صاف کنٹرولڈ ڈسٹری بیوٹرز
کراچی — ڈھاکہ — لاہور — پاکستان



پھوڑے، پھینسی اور خارش کا ایک علاج



مگر بہتر ہے صافی

استعمال کریں



”صافی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے اور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہے جو لوگ صافی کا استعمال بطور حفظہ والقدم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی۔ خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔

ہمدرد

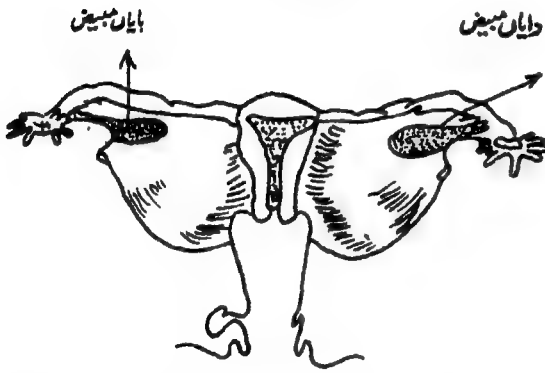
ہمدرد دواخانہ (دوق)، پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائیکام

جنسی غدہ



بائیں طرف، ایک ایک میض ہوتی ہے۔ بچپن میں میض نرم اور چھنی ہوتی ہے اور اس کی سطح سفید اور غیر شفاف ہوتی ہے لیکن تولیدی زمانہ یعنی بلوغت اور سن یاس کے درمیانی زمانے میں میض کی جسامت بڑی ہو کر وہ ایک بٹے جھکے دار بادام کے برابر ہو جاتی ہے اور بتمدتج اس کی سطح نامورار گڑھے دار ہوتی جاتی ہے۔ (دیکھئے خانہ ہونے سے سطح میں یہ گڑھے پیدا ہو جاتے ہیں، میض میں کوئی نالی نہیں ہوتی، یہ ایک بے نالی گٹھی ہے۔) (شکل نمبر ۱)

مبیضین



مبیض کی ساخت کے اندر فرہتہ جنسی خلیے جے ہوتے ہیں جو بچگی کے بعد بیض بن جاتے ہیں۔ ان کا نشوونما بلوغت کے بعد شروع ہوتا ہے اور میض کے ایک حصے کے بعد سے لے کر دوسرے حصے کے آفانے کے درمیان زمانے میں (یعنی بین جنسی ۲۵ تا ۳۰ دنوں میں)، بیضوں کی بچگی واقع ہوتی رہتی ہے۔ آغاز بلوغ یعنی تقریباً ۱۳ سال کی عمر میں ہر ماہ کئی بیض پختہ ہونے شروع ہوتے ہیں لیکن عموماً ان میں سے صرف ایک ہی بیض مکمل بچگی حاصل کرتا ہے۔ بیض کی یہ بچگی تخمیر کے ایک خاص ہارمون کی تحریک کے سبب سے واقع ہوتی ہے۔

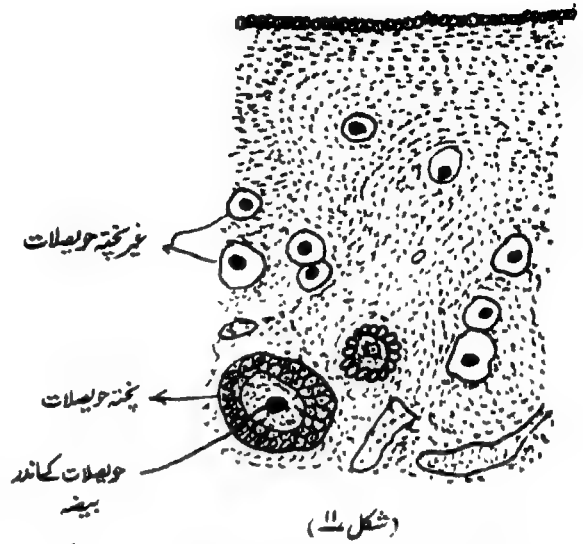
شروع میں ان بیضوں کو محصور رکھنے والی پٹیلیاں یا حوصلات گرنہ (گرافینن قالی کلس (شکل نمبر ۱۱) لگے صفحہ پر) میض کے اندر بہت گہرائی میں واقع ہوتی ہیں مگر رفتہ رفتہ یہ بڑی ہو کر مبیض کی سطح کے قریب آ جاتی ہیں اور

نروں میں نیچے اودا داخل میں مبیضین جنسی غدہ میں جو رطوبت افزائنا پیدا کرنے کے علاوہ اپنے اپنے دعل افزانات بھی پیدا کرتے ہیں۔ ان کے رطوبت افزائنا جنین کی پیدائش میں حصہ لیتے ہیں جو ان کا ایک اہم فعل ہے اور دروں افزانات ہارمون پیدا کرتے ہیں، جو جسم پر قدرت رس اثرات رکھتے ہیں۔

(۱) **خصیہ** (ڈیسٹیز) جو رطوبت میں ہوتے ہیں دوسرا فعل رکھتے ہیں۔ ان کے بعض خلیوں سے اجسام منویہ (اسپرٹوزوآ) پیدا ہوتے ہیں جو مادہ کے بیض کے ساتھ مل کر جنین بناتے ہیں۔ خصیوں کے دوسرے مخصوص خلیوں (رختی سر جلیکے لیڈنگ خلیوں) سے مردانہ ہارمون (TESTOSTERONE) پیدا ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد سے سن بلوغ تک خصیوں کی ساخت کے ان دونوں قسم کے خلیوں میں زیادہ تحریک یا سرگرمی نہیں پائی جاتی، لیکن دوران بلوغت میں خصیوں کی رختی سخت کے لیڈنگ خلیوں سے مردانہ ہارمون (غده تخمیر) کی تحریک کے زیادہ پیدا ہو کر خون میں شامل ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مردانہ ہارمون کے اثر سے نابالغ لڑکے کے جسم میں بلوغ کے ممتاز خصائص نمودار ہونے لگتے ہیں۔ جس سے بکا بالغ بن جاتا ہے۔ اس کے چہرے وغیرہ پر بال پیدا ہو جاتے ہیں، تناسلی اعضا بڑے ہو جاتے ہیں، آواز موٹی اور مردانہ ہو جاتی ہے۔ عضلات میں طاقت و توانائی آ جاتی ہے، ڈھانچہ کی ہڈیاں سخت و مضبوط ہو جاتی ہیں اور جسم کے دوسرے اعضا بھی بالیدگی اور بچگی حاصل کر لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی نفسیاتی تغیر بھی واقع ہو کر عقل و ذہن اور شعور پیدا ہو جاتا ہے۔ ساری بالغ زندگی کے دوران میں ایک طرف تو خصیوں کے رختی خلیے مردانہ ہارمون (ڈیسٹوٹیرون) پیدا کرتے رہتے ہیں اور دوسری طرف منویہ نالیوں میں اجسام منویہ بنتے رہتے ہیں لیکن پچاس ساٹھ سال کی عمر پہلے پر خصیوں کے ان (دردی افزائنا اور برعلی افزائنا)، دونوں افعال میں کمی شروع ہو جاتی ہے مگر یہ کمی آہستہ آہستہ اور تقریباً غیر محسوس طور پر واقع ہوتی ہے۔

(۲) **مبیضین** یا **خصیہ** (الرحم (اورڈیز) بیضی یا مادہ شمل کی یہ دو چھوٹی چھوٹی گٹھیاں (ہر ایک اپنی اپنی چوڑی ڈھیرہ اپنی لمبی، حوصلہ نما نمونوں کے خلیوں کے بجائے ہوتی ہیں۔ نسوانی حوضی اعضا کے ہر جانب روائیں

مبعض کی ساخت کی گہرائی میں حوصلات گرافیہ



(شکل ۱۱)

پوری پختگی کے بعد پھٹ جاتی ہیں۔ ان کے پھٹنے پر بیضہ اندر اس کے ساتھ کچھ خول کا اُلود ستیال خارج ہوتا ہے۔ یہ خارج شدہ بیضہ قاذوف نالی (فلوپین تھی) کے اندر داخل ہو کر وہاں سے رحم میں چلا جاتا ہے اور مناسب موقع ملنے پر رحم کے اندر مردانہ مادہ تولید یعنی کرم منی کے ساتھ مل کر ہتھکڑا رحل میں حصہ لیتا ہے۔

حوصلات گرافیہ یعنی بیضے کو محصور رکھنے والی تھیلیوں کے بڑھتی جھتے میں جو ذراتی خلیے ہوتے ہیں ان میں مین حیضی زمانے کے تقریباً ۱۲ تا ۱۴ دنوں میں یکایک بڑی سرگرمی پیدا ہوجاتی ہے اور وہ اپنے خاص ہارمون

ایسٹروجنس ESTROGENS ————— بہت زیادہ مقدار میں پیدا کرنے لگتے ہیں۔ یہی وہ ہارمون ہیں جو مادہ میں نسوانی خصائص پیدا کرتے ہیں۔

جہاں چہ بلوغ میں مبعض سے پیدا ہونے والے ہارمون (ایسٹروجن) کے اثر سے پستانیں بڑی ہوجاتی ہیں، بغل میں اور زیر ناف بال پیدا ہوجاتے ہیں، زنا نہ پیر وئی اعضائے تناسل کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔ رحم کی عضلی ساخت اور اندرونی استری پھٹی زیادہ موٹی ہوجاتی ہے اور رحم کی استری پھٹی میں وہ دوری تغیرات واقع ہونے لگتے ہیں جو مبعضین کی سرگرمی کے ساتھ دورانِ حیض کا متنازعہ حصہ ہیں۔

دورِ حیض کے ابتدائی نصف حصے میں جبکہ بیضے کی جسامت بڑھتی

رہتی ہے، ایسٹروجن کے زیر اثر رحم کی اندرونی استری پھٹی (بطانہ رحم)، موٹی ہوجاتی ہے۔ دورِ حیض کے آخری نصف حصے میں بیضہ رحم کی قاذوف نالی میں سے گزرتا ہے اور مبعض کے اندر پھٹا ہوا حوصلہ (وہ تھیلی جس کے اندر سے بیضہ خارج ہو چکا ہے) جو اب جسم اصغر (کارپس لوتیم) کی حیثیت اختیار کر چکا ہے، پُر جیسٹرون ہارمون پیدا کرتا ہے۔ اس ہارمون کی تحریک سے بطانہ رحم میں وہ مخصوص تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے رحم میں بیضے کے جمنے اور جاگزیں ہونے میں مدد ملتی ہے (بطانہ میں سے غدود لے جے اور پھٹا ہوتے ہیں، ان میں رطوبت کا نمایاں افراز ہوتا ہے اور خون کی رگیں بہت سی پیدا ہوجاتی ہیں، لیکن اب اگر بیضہ کی باروری نہیں واقع ہوتی تو بیضہ ٹھکڑ کر مر جاتا ہے اور پھر جسم اصغر میں رجعت قبضی (انحطاط) واقع ہو کر بطانہ رحم میں پُر جیسٹرون ہارمون کی عدم دستیابی اور غیر موجودگی کی وجہ سے قریب نہیں رہتا، بلکہ بڑھ کر پھٹ جاتا ہے اور خون حیض کسی دن تک جاری رہتا (یہی زمانہ حیض ہوتا ہے) اس کے بعد دوسرے بیضے کی پختگی کے ساتھ بطانہ مندرمل ہو کر سارا پتھر (دھڑ) پھر شروع ہوجاتا ہے۔

سرس یا اس کے بعد جبکہ مبعضی ہارمونوں میں تنزل واقع ہوجاتا ہے اور مبعضوں کی پختگی مسدود و موقوف ہوجاتی ہے۔ بطانہ و عضلات رحم حالت جمود میں رہ کر ٹھکڑ جاتے ہیں۔ اکثر ایسے بلوغت یافتہ رحم کی دیواروں پر عضلی گریہوں سے رسولیاں پیدا ہوجاتی ہیں جو سر یا اس کے دوران میں ٹھکڑ رہتی ہیں۔ گلابے یہ رسولیاں زیادہ بڑی ہو کر یا ان سے خون زیادہ جاری ہو کر ان کو جراحی عمل کر کے نکال دینے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔

مندرجہ بالا بیان سے واضح ہو گا کہ مبعضین میں دورِ قسم کے مادہ پیدا ہوتے ہیں — ایسٹروجنی ہارمون، جو نسوانی خصائص پیدا کرتے ہیں اور پُر جیسٹرون ہارمون جو بطانہ رحم میں تغیرات پیدا کر کے اس میں بیضے کے جاگزیں ہونے میں مدد ہوتا ہے۔

خریداری نمبر

بس، قادیان، کام، حدود کابیت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے غلط کون کے ارشاد کی تعمیل میں وقت بھتی ہو کر وقت بھی گناتا ہے۔ براہِ کم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر سالہ کے دہر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔



فتق - ہرنیا

اور اس کا تدارک

(حکیم محمد اقبال حسین)

امراض و علاج

ہرنیا تین مقامات پر واقع ہوتا ہے: اول پڈھا یا جنگا سا ہے انگریزی میں GROIN کہتے ہیں۔ دوسرے ران کا بالائی حصہ اور تیسرے ناف۔ ان تینوں مقامات پر آنت کا حلقہ شکی دیوار میں سے باہر نکل کر زیر جلد پہنچ جاتا ہے۔ مردوں کو زیادہ تر چٹھے کا ہرنیا ہوتا ہے۔ شکی دیوار سے چٹھے تک ایک راستہ بنا ہوا ہوتا ہے جس میں سے جنین لڑکے UNBORN MALE کے خیمے نیچے اتر کر خیموں کی تسلی SCROTUM میں آجاتے ہیں اور جنین لڑکی UNBORN FEMALE کے بعض رباط (جملہ دار بند) نیچے اتر کر تناسلی حصہ جسم میں آتے ہیں۔ اس رباط کا یعنی پیڑوں کی ہڈی میں ان سوراخوں کا ہی مقصد ہوتا ہے۔ جب ایک باریہ مقصد پورا ہو جاتا ہے تو معمولاً یہ راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن اگر کسی یہ راستے پوری طرح بند نہ ہوں تو یہ آنت کے حلقے یا پھندے کے شکی دیوار سے نکل آئے گا بہت اچھا فائدہ بن جاتے ہیں۔ مردوں کی آنت کا ایک حصہ اس راستے سے باہر نکل کر خیموں کی تسلی میں اتر آتا ہے۔ اسی کو ہرنیا کہتے ہیں۔

عورتوں کو عام طور پر دوسرے قسم کا ہرنیا ہوتا ہے۔ پیڑوں سے ران تک ایک راستہ یا سرنگ سی اس بڑی ویدک کے لیے بنی ہوئی ہوتی ہے جس کے اندر خلیہ مانگ سے قلب میں جاتا ہے۔ معمولاً اس سرنگ (کنال) میں کچھ چھوٹے چھوٹے لمبائی غدد اور وید ہوتی ہے جس کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔ اس سرنگ میں ہرنیا اس طرح واقع ہوتا ہے کہ اندرون شکم کے کمر و اسباب اور کچھ حصہ آنت کا اس راستے سے نکل کر ران کے بالائی حصے کے اندر دینی جاتا ہے۔ پچھ کر ایک اچھا پید اگر دیتا ہے جو اچھا خاصا تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے۔ یہ گویا دوسرے قسم کا ہرنیا ہو جو ران کے بالائی حصہ جسم میں ہوتا ہے۔ تیسرے قسم کا ہرنیا ناف کے مقام پر واقع ہوتا ہے۔ ناف کے مقام پر جو

فتق کو انگریزی زبان میں HERNIA کہتے ہیں اور آج ہمارے ہاں عام آدمی بھی فتق کے مقابلے میں ہرنیا کے مفہوم کو زیادہ اچھی طرح سمجھتا ہے اس لیے میں اپنے اس مضمون میں فتق کے بجائے ہرنیا ہی کا لفظ استعمال کروں گا۔ لغوی طور پر ہرنیا کسی بھی اندرونی عضو یا اس کے کچھ حصے کا اپنے قدرتی خانہ NATURAL CAVITY سے پھسل کر باہر نکلنے کو کہتے ہیں۔ ہرنیا اپنی اس تعریف کے مطابق کسی بھی اسے اندرونی عضو میں واقع ہو سکتا ہے جیسے دماغ، پھیپھڑے، آنتیں، آنکھ کا پردہ عنبہ IRIS وغیرہ جو ایک خانے میں محفوظ ہوتا ہے، گویا اس طرح کا کوئی عضو جب بھی اپنی مقرر کردہ حدود سے باہر قدم نکالتا ہے وہ مرض ہرنیا میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

یہ تو تھا ہرنیا کا وسیع مفہوم، لیکن عام طور پر اس کا جو مفہوم لیا جاتا ہے وہ بہت محدود ہے۔ اب شکی حدود و خانہ سے آنت کے کچھ حصے کے باہر آنے کو ہرنیا کہتے ہیں۔ ہرنیا میں ہوتا ہے کہ آنت کا کچھ حصہ باہر نکل کر اکثر زیر جلد ایسے مقام پر پہنچ جاتا ہے، جہاں سے اس کا اچھا نظر آنے لگتا ہے۔ شروع میں وہ ایک کانچ کی گولی کے برابر ہوتا ہے لیکن جیسے ہی شکی حدود کے سوراخ سے آنت کا زیادہ حصہ باہر نکلنے لگتا ہے، اس کا اچھا بھی بڑا ہوتا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض شکم میں ایک بوجھ سا محسوس کرتا ہے اور اسے سخت قبض ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہرنیا کا اچھا باریک سے نظر نہیں آتا یعنی آنت کا کچھ حصہ شکی دیواروں سے تو باہر نکل آتا ہے، لیکن جلد تک نہیں پہنچتا جو نظر آئے۔ اس کی تشخیص تو مچھلتے کے بعد ایک طبیب و معالج ہی کر سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ طبیعت تہ حصہ جسم پر اپنا ہاتھ رکھ کر مریض سے کھانسنے کے لیے کہتا ہے۔ اگر ہرنیا ہو تو کھانسی سے اچانک شکی دباؤ زیادہ ہو جائیگا اور وہاں جہاں کی سی ضربات محسوس ہونے لگیں گی۔

ایک سوراخ ہوتا ہے، اس پر محض کمال کی جھلی مشدسی ہوتی ہے بعض بچوں کا یہ حصہ بہت کمزور ہوتا ہے اور آنت کا کچھ حصہ اس میں سے باہر نکلنے لگتا ہے۔ لیکن بچوں کی ناف پر بڑا سا پھلا اٹھا ہوا ہوتا ہے۔ دراصل وہ آنت ہی کا کچھ حصہ ہوتا ہے جو کبھی کبھی اس میں آکر پھنس جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں وہاں اچھا خاصا اٹھار پیدا ہو جاتا ہے۔

اسکیاٹ، ہرنیا کے مختلف اسباب ہوتے ہیں لیکن اس کے فوری اسباب میں اس غیر معمولی اوجھلے کا ایک بڑا اور بہت زیادہ دخل ہے جو کسی وجہ سے ہونے لگی عضلات اور دیواروں پر ہو جاتا ہے۔ اس کا ایک بہت ہی معروف سبب تو بھاری وزن اس طریق پر اٹھانا ہے کہ اس کا وزن ٹانگوں، بازوؤں اور شانے پر پڑنے کے بجائے شکمی عضلات پر پڑے۔ دوسرا عام سبب دائمی قبض ہے۔ اس صدمہ میں ایک شخص کو اجابت کے لیے کافی زور لگانا پڑتا ہے جو براہ راست شکمی دیوار پر پڑتا ہے اور آنتیں نیچے کی جانب دھکے لگتی ہیں بعض اوقات شدید قسم کی خشک کھانسی اگر زیادہ عرصے چلتی رہے تو وہ بھی ہرنیا کا باعث ہو جاتی ہے اور بعض اوقات بے لگنا بھی اس کا سبب بن جاتا ہے کہ اس کی وجہ شکمی انجم بہت زیادہ متاثر ہو جاتے ہیں جو آنتوں کو اپنی جگہ پر قائم رکھتے ہیں۔ ہرنیا کا ایک سبب آنتوں پر چربی کی چادر بھی ہوتی ہے۔ اس کا وزن بھی آنتوں کو نیچے کی طرف لے جاتا ہے، جس سے ہرنیا لاحق ہو جاتا ہے۔ اس لیے ایسے لوگ جن کا پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے انھیں اپنا پیٹ کم کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے تاکہ مشابہ کی دوسری خرابیوں میں ہرنیا کا بھی ایک اضافہ نہ ہو جائے۔ حمل سے بھی شکمی دیوار پر اسی قسم کا دباؤ پڑ جاتا ہے۔ لیکن اگر اس صورت میں تغذیہ کا خاص طور پر خیال رکھا جائے تو اس کا تدارک خود بخود ہو جاتا ہے۔ اور بچائی سے کسی بچے پر کھانا بھی ہرنیا پیدا کرنے کا سبب ہو سکتا ہے، اس لیے اس طرح کو روکنے سے بھی احتراز کیا جائے۔ اس لیے کہ بچائی سے بچے پر کھانا پرکھنے سے شکمی اعضا خاص طور پر آنتوں کو زبردست جھٹکا اور صدمہ پہنچتا ہے اور اگر وہ نسجیں کمزور ہوں جو آنتوں کو باندھ کر اپنی جگہ پر قائم رکھتی ہیں تو ایسے سخت قسم کے جھٹکے سے ہرنیا ہو جاتا ہے۔ آنتیں بالکل ہونے پائپ HOSE PIPE کی طرح پیٹ میں نہایت احتیاط سے پٹی ہوئی ہوتی ہیں۔ اگر ہرنیا ہو جائے اور آنت کا کچھ حصہ پڑو کے سوراخ میں سے باہر نکل جائے تو یہ بالکل ایسا ہوتا ہے جیسے ہونے پائپ دوہرا ہو کر سوراخ میں

سے باہر نکل جاتے۔ وہ ٹھکا ہوا پھندا سا معلوم ہو گا۔ اگر جلدی ہی توجہ کر لی اور مہر جی کے ذریعے اسے سوراخ سے نکال کر واپس اپنی جگہ پہنچا دیا تب تو ٹھیک ہی لیکن اگر اس پر جلدی توجہ نہ کی گئی اور اسے یوں ہی پھنسا دیا تو آنت کا وہ حصہ سوراخ میں مڑ کر پھنسا ہیے گا۔ اس صدمہ میں اس حصے کا دورانِ عمل بند ہو جائے گا اور وہ نکلنے دھڑلے لگ جائے گا اور اس کے نتیجے میں ساری آنتوں میں سرایت زدگی پھیل جائے گی۔ یہ صدمہ حال ہی میں خطرناک ہوتی ہے، لہذا جب کسی بھی ہرنیا محسوس ہونے لگے اس پر فوری طور پر توجہ دی جائے۔

علاج: ہرنیا کی پٹی، ہرنیا کی ابتدا میں پٹی بھی باندھی جاتی ہے۔ اسے انگریزی میں ٹرس TRUSS کہتے ہیں۔ ٹرس اصل میں ایک قسم کی گدی سی ہوتی ہے جو کلوئی، سخت ربڑ، پلاسٹک وغیرہ کی ہوتی ہے۔ اسے پٹی سے وابستہ کر دیا ہے، جو کہ میں باندھی جاتی ہے۔ ٹرس یا گدی کو پٹی میں ایسی جگہ باندھیں کہ پٹی کو کمر سے باندھنے پر وہ گدی ٹھیک اس مقام پر آجاتی ہے جہاں چم سے ہرنیا کا ابھار ہوتا ہے مستقل طور پر ٹرس کے بندھے پہننے سے آنت سوراخ کے اندر سے واپس اپنی جگہ پر چلی جاتی ہے۔ اگر اسے صحیح طریق پر استعمال کیا جائے تو ہرنیا سے جو تکلیف و شکایت پیدا ہو جاتی تھی وہ بڑی حد تک رفع ہو جاتی ہے لیکن یہ ایک عارضی تدبیر ہے۔ اس کی حیثیت مستقل علاج کی نہیں ہے۔ یہ عام طور پر اس وقت اختیار کیا جاتا ہے جبکہ ہرنیا کی یا تو ابتدا ہو یا کسی مجبوری کے تحت آپریشن نہ کرایا جاسکتا ہو۔

بچوں میں بعض اوقات ٹرس کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ بعض بچوں کی ناف کے مقام پر پیدا ہونے والی ہرنیا ہوتا ہے۔ اگر اس وقت ٹرس کے ذریعے آنت کو باہر نکلنے سے روکے رکھا جائے تو اس کا امکان ہو کہ بڑے ہونے پر بھی ناف کے مقام سے آنت باہر نکلنا بند ہو جائے۔ حکما تین چار سال تک ہی تدبیر سے کام لیتے ہیں۔ اگر آنت نکلنا خود بخود بند ہو جاتا ہو تو آپریشن کی سرے سے ضرورت ہی نہیں ہوتی، لیکن اگر آنت پھر بھی نکلتی رہتی ہو تو پھر اسے آپریشن کے ذریعے درست کر دیا جاتا ہے۔

ہرنیا کا تدارک ماں کے پیٹ ہی سے ہونا چاہیے۔ اگر حاملہ کی غذا میں پروٹین کی مقدار کافی ہوگی تو جنین کی شکمی دیوار اور نسجیں وغیرہ شروع ہی سے بہت مضبوط ہوں گی اور اسے ہرنیا نہ ابتدا میں ہوگا اور نہ بعد میں بڑے

مناسب ہو۔

۱۔ بھاری چیزیں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنی ہوں تو خود اپنے اوپر لاڈ لگنے جانے کے بجائے ہاتھ ٹھیلہ وغیرہ سے مدد لی جائے تو زیادہ مناسب ہو۔

ان جملہ تدابیر سے ہرنیا کی پیدائش کو بڑی حد تک روکا جاسکتا ہے اور ہو جانے تو ان تمام تدابیر کے ساتھ ٹرس کا استعمال کیا جاسکتا ہے اگر ابھی ابتدا ہی ہے تو ٹرس کے ساتھ صحیح غذا اور جسمانی ورزش سے بھی مستقل طور پر آرام ہو جاتا ہے، لیکن اگر آنت اپنی جگہ چھوڑ کر خصلوں کی تیلی میں چلی جانے کی مادی ہو گئی ہو تو پھر اس کا آخری علاج آپریشن ہی ہے، لیکن اس کے بعد جن احتیاطوں کے برتنے کامشورہ دیے گئے ہیں، وہ لازمی طور پر پرتی جائیں، ورنہ آپریشن کے بعد دوبارہ ہرنیا پیدا ہونیکا امکان ہے۔

اپنے بچے کو سمجھیے



بچہ محوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ٹھیک اور اس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا، کیونکہ قدرت اس کو خوش اور غم لگایا ہوتا ہے، اگر بچہ ایسا نہیں ہو سکتا تو وہ مزید غم جو اس کا اور اس کی صحت پر بڑی طرح اثر انداز ہوتا ہے۔

اسے بچوں کو ان صلاحیت سے بچانے کے لیے فزینل یا فادہ کی سے دیکھیے۔ فزینل دھرتی پر پخت کی ٹھیکوں کا بہترین علاج ہے، بلکہ دھرتی اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔



فونسل

بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

ہو کر اس کی شکایت پیدا ہوگی۔ حاملہ کے لیے مناسب یہ ہو کہ پریشانی وہ گھٹ سے حاصل کرے اور اس کے ساتھ ہی ایسی غذائیں بھی خوب استعمال کرے جن میں وٹامن سی زیادہ ہو۔ مثلاً سنگتہ، موسم بی اور مالٹا وغیرہ۔ ان پھلوں میں وٹامن سی کافی پایا جاتا ہے۔ اگر پھلوں کو دلی نہ چاہے تو وٹا سی بازار سے خرید کر دو سو ملی گرام کی حد تک روزانہ استعمال کریں۔ بازار میں ۵۰ سے لے کر ۵۰۰ ملی گرام تک وٹامن سی کے قرص مل جاتے ہیں۔ اس کا یہ فائدہ ہوگا کہ بچے کی نیبول کی بافتیں بہت مضبوط ہو جائیں گی اور وہ ہرنیا جیسے امراض سے ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جائے گا۔ بڑوں کو ایسی جسمانی ورزش بھی ضرور کچھ نہ کچھ کرنی چاہیے جس کی مدد سے ہرنیا کا امکان جاتا ہے۔ لیٹ کر بغیر کسی سہارے کے بیٹھنا، ہرنیا کو روکنے کے لیے بہت ہی مؤثر ورزش ہے۔ نزلہ زکام سے بھی ایسے لوگوں کو بچنے کی تدابیر کرنی چاہئیں جنہیں ہرنیا ہو یا ہو سکتا ہو تاکہ کھانسی نہ ہو اس لیے کہ خشک کھانسی ہرنیا میں نہایت مضر ہے۔ نزلہ زکام کو روکنے کے لیے ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن سے قبض نہ ہو۔ جیسے سبزی ترکاری، گیہوں کا بغیر چھنا آٹا، دلیا، کچئی ترکاریوں میں گاجر، ٹماٹر اور سلاد کے پتے اور موسمی پھل وغیرہ۔

وزن اٹھانے میں حسب ذیل اصول و قواعد کو پیش نظر رکھا جائے، تاکہ ہرنیا کے پیدا ہونے کا امکان ختم ہو جائے۔

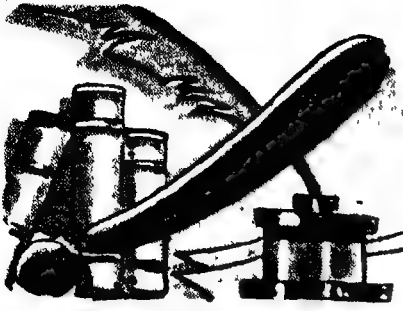
۱۔ اگر آپ کو کسی بھاری وزن اٹھانے کی ضرورت پیش آجائے تو اپنے پاؤں اس بھاری چیز کے قریب رکھیں اور دونوں پاؤں کے درمیان ۱۸۔ ۲۰ انچ کا فاصلہ ہو۔

۲۔ جب فرش پر سے وزن اٹھائیں تو جھک کر گھٹنوں میں خم دے کر اٹھائیں یعنی کر کے عضلات پر وزن اور دباؤ ڈالنے کے بجائے ٹانگوں پر دباؤ ڈالیں۔

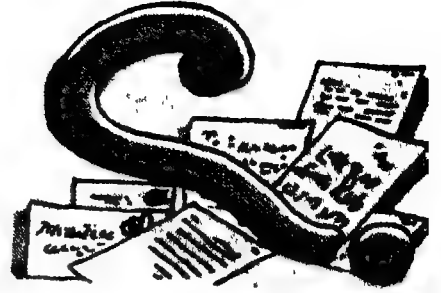
۳۔ بھاری چیزیں اگر اوپر سے اتارنے کی ضرورت پیش آجائے تو انھیں منہ ہاتھ بٹھا کر نیچے نہ اتاریں بلکہ کسی چیز پر کھڑے ہو کر اس طرح اتاریں کہ ہاتھوں میں خم آجائے۔

۴۔ اگر کسی کوئی فزنی چیز اٹھانی ہی پڑے تو جہاں تک ممکن ہو کولہوں کے بجائے شانوں پر وزن رکھا جائے۔

۵۔ کوئی چیز اٹھاتے وقت اگر کسی دوسرے کی مدد مل جائے تو زیادہ



سوال و جواب



SAMI 60

ان اور چھالیہ

سوال: پان کے نقائص بیان کریں؟ یہ کہاں تک درست ہے کہ چھالیہ کھانے سے خون نہیں بنتا؟ (عمر اقبال، کراچی)

جواب: پان کے نقائص یہ ہیں: (۱) آخر کار آدمی پان اس انداز پر کھانے لگتا ہے کہ جیسے بکری جگالی کرتی ہو۔ رات دن کے اس مشغلہ سے ان لعابی غدود کو سخت نقصان پہنچتا ہے جو ہضم غذا کے لیے رطوبات پیدا کرتے ہیں اور آخر کار نہ صرف غلظت ہضم نہان اور منہ پیدا ہو سکتی



(۲) زیادہ اور منہ صاف پر ایک ایسی ترجم جاتی کو ختم کر دیتی ہے یعنی طور پر اس سے ذائقہ میں فرق آ جاتا ہے۔ زبان بہت سے امراض کا پتہ دیتی ہے۔ ایسے پان کھانے والوں کی زبان دیکھ کر معالج کوئی مدد حاصل نہیں کر سکتا۔ ظاہر ہے کہ یہ نقصان ہے۔

(۳) زیادہ پان کھانے والا پان کی پیپ کے اختیار متھوک دیتا ہے جو کبھی اس کے اپنے کپڑے خراب کر دیتی ہے اور کبھی راہ چلتے آدمی کے کپڑوں پر پچکاری ہو جاتی ہے۔ دونوں صورتوں میں نقصان ہے۔ بار بار ایسا ہوتا ہے کہ کرسی پر لوگ بیٹھے ہیں اور پان کا دودھ چل رہا ہے کہ اتنے میں پیپ تھوکنے کی ضرورت پیش آگئی۔ انکا لہان کو کسی دوسرے نے سنبھال رکھا ہے یا وہ ہر ہی نہیں۔ اب سولے اس کے کیا چارہ ہے کہ کھڑکی کی طرف منہ کر کے بڑک پر متھوک دیا جائے۔ ذرا اس حرکت کے عواقب پر غور کیجیے۔

(۴) ذرا گھروں کے زینوں کو دیکھیے اور بازار گلیوں پر نظر ڈالیے۔ ہر جگہ پیکے لال لال مچے موجود ہیں۔ اس چیز نے جہاں سخت گندگی پھیلائی ہے وہاں گھر اور شہر کے حسن کو تباہ کر دیا ہے۔ آپ کو یاد نہیں کہ ایک بار میونسپل کمشنر صاحب نے پان کھانے پر پابندی لگانے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ لوگ ان کے پیچھے پروگئے اور اس قسم کے خیال کو شخصی آزادی کے منافی بتایا گیا۔ حالانکہ ہماری رائے میں اگر وہ پان کھا کر پیپ تھوکنے پر پابندی لگائیتے تو بڑا اچھا ہوتا۔ (۵) پان کھانے کا کوئی ایسا شدید فائدہ نہیں ہے کہ آدمی سائے غدا بھی مول لے، لڑائی جھگڑے گھر میں اور گھر کے باہر پیدا کرے اور اس پر سزا دیہ کہ خرچ بھی بڑھائے۔ یہ ساری نقصان کی صورتیں ہیں۔ ان حالات میں مناسب ہے کہ اس خراب عادت کو پڑنے ہی نہ دیا جائے۔ سرخ روئی کے اور لاکھوں طریقے موجود ہیں ان کو آزمایا جائے۔

اب رہا ہے چالیہ کا معاملہ، تو یہ قطعی بے قصور ہے اور خون بننے کو یہ بالکل نہیں روکتی۔ اگر پان کو ایجا کرنے والے بزرگ اسے پان کا جزو نہ بنا دیتے تو یہ ایک اچھی خاصی مقوی دوا تھی اور اگر اس کام بھی نہ آتی تو کم از کم غلیل کا دھیلہ سی بن جاتی۔

بچے کا وزن

سوال: پیدا ہونے کے وقت اور پھر ایک سال تک ایک بچے کا وزن کیا ہونا چاہیے؟ (مومن، دہلی)

جواب: پیدا ہونے کے وقت بچے کا جو وزن ہوتا ہے، اس کے مطابق بڑھتا ہے۔ بچے کے وقت بچے کا بعد دراصل وزن اس کے مطابق بڑھتا ہے۔ بالعموم پیدا ہونے کے وقت بچے کا وزن ۷ پونڈ ہوتا ہے۔ اس اعتبار سے



وہ یہ ہو:

پیدا ہونے کے وقت : ۲۷ پونڈ
پچھ ماہ کی عمر میں : ۱۵ پونڈ
دو مہینے کی عمر میں : ۴ پونڈ ۱۱ اونس
نواہ ماہ کی عمر میں : ۱۸ پونڈ
تین ماہ کی عمر میں : ۱۲ پونڈ
ایک سال کی عمر میں : ۲۲ پونڈ
دودھ کے بائے میں

سوال : آپ کی رائے میں کیا دودھ اچھی چیز ہے۔ میں نے دیکھا کہ جو لوگ دودھ نہیں پیتے وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔ پھر لوگ دودھ کے زیادہ استعمال پر کیوں زور دیتے ہیں ؟
(سلیم احمد - جید آباد)

جواب : ہمارے ملک میں ایسے لوگ بھی ہیں، بلکہ اکثریت میں ہیں جو پیاز کی ایک دو گٹھی اور گیسوں یا جو کی روٹی سے پوری غذائیت حاصل کر لیتے ہیں اور تن درست ہیں۔ چہنچہ
یاسبہ اور ان کے اجزا
کی اہمیت اور جسم
کی ضرورت واقعی
ضروری ہو کہ یہ چیزیں
حاصل ہو جائیں۔ عملیہ
انگور یا آم ہی سے حیاتین حاصل کر سکے۔ اس لیے قدرت نے یہ انتظام کر رکھا ہے کہ غذائی اجزا اور حیاتین و معدنیات کو ادنیٰ چیزوں میں بھی رکھا ہو ہماری رائے میں سب سے بڑھ کر جو چیز بڑھ رہی ہے جو کہ انسان کا ہضم اس قدر درست ہو۔ معدہ، آنتیں اور جگر اس طرح سالم ہوں کہ جو چیز مل جائے اس سے غذائیت حاصل کر لیں۔

دودھ کے بائے میں اپنے صحیح کہاؤ کہ بہت سے لوگ ایسے ہیں کہ جو اس کے بغیر بھی تن درست ہیں لیکن ایسے لوگوں کی، بالخصوص شہریوں کی کیا کمی جو جن کے اعضائے ہضم ناقص ہیں ؟ ایسے ہی لوگوں کے لیے دودھ قدرت کا ایک بہترین عطیہ ہے کہ یہ ان کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرتا ہوا و نازک اعضائے ہضم اس سے غذا بنا لیتے ہیں۔

بلاشبہ دودھ ایک اچھی غذا ہے کہ کم از کم اس گوشت سے اچھی غذا ہے جو ہم بڑی اچھی دودھ لینے والی گائے سمینسون کو ذبح کر کے حاصل کرتے ہیں کیا آپ کو وہ دلتا ہی کہانی یاد نہیں ہے کہ سونے کا انڈا دینے والی مرغی کو بیچ

کر کے ایک ہی دفعہ میں سب انڈے حاصل کرنے والے کا حال کیا ہوا تھا؟ غور فرمائیے کہ گائے سمینسون کو ایک ہی دفعہ ذبح کر کے چٹ کر جانا اچھا ہے یا برسوں اس کا دودھ پینا بہتر ہے۔

دودھ میں کیلیم بھی ہے، لمبی اجزا بھی، چکنائی بھی، اور حیاتین الف بھی۔ ہزاروں لاکھوں دودھ لینے والے جانوروں کو کاٹ کر کھا جانے کے باوجود یہ ایک ایسی سستی غذا ہے کہ اس قیمت پر اس سے زیادہ بہتر غذائیت بخش چیز آپ کو میسر نہیں آ سکتی۔

کھاتے وقت پڑھنا کیسا ہے؟

سوال : آپ کی رائے میں کھانا کھاتے وقت پڑھنا کیسا ہے؟ کیا اس کا کوئی نقصان ہے؟
سلیم - ڈھاکہ

جواب : اس دور میں کہ ہندب انسان پاخانوں میں بیٹھ کر اخبار پڑھتا ہے اور اس کو اچھا سمجھتا ہے۔ کھانے کے دوران پڑھنے میں اسے کیا برائی نظر آ سکتی ہے؟ بعض بزرگ اس دل چسپ غلطی میں مبتلا ہیں کہ منجھیں نوالہ رکھ کر اور آنکھیں کتاب کے صفحے پر جمادینے کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ نادانستہ طور پر رقمہ کو چبانے کا موقع مل جاتا ہے۔ لیکن وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ کھانے کی خوشبو

وہ محروم رہ جاتے ہیں جو بذات خود ہضم کے لیے ضروری ہے۔ انکار نہیں کہ پڑھنے کا یہ اثر ہوتا ہے اور دماغ کا تناؤ دور ہو جاتا ہے اور یہ ایک مفید چیز ہے لیکن صحیح طریقہ یہ ہے کہ جسمانی یا دماغی تھکن یا تناؤ کو رفع کرنے والے کام مثلاً پڑھنا سمیٹنا وغیرہ کھانے سے پہلے ہوں یا کھانے کے بعد۔ کھانے کے دوران میں یہ بہت ضروری ہے کہ ہمارا دھیان صرف کھانے اور اس کی لذتوں کی طرف ہو۔

مثال کے اسباب

سوال : ذرا بتائیے کہ آدمی کیوں موٹا ہو جاتا ہے؟ اس کا علاج ؟
(وجیدہ - گریپ)

جواب : جو غذا کھا کر ہمارے جسم کے اندر پہنچتے ہیں اور جتنی

قولیہ اور کلیہ الگ رکھیے۔ دوسروں کی یہ چیزیں ہرگز استعمال نہ کیجیے۔

(۳) لنگھے کو صاف کرتی رہیے۔ میلا لنگھا بالوں کو بہت نقصان پہنچاتا ہے، اس میں کیرے پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ کیرے بالوں کی جڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور قبل از وقت سفید کر دیتے ہیں۔

(۴) ڈی، ڈی، ٹی پاؤڈر ایک بڑے چمچے کو پاؤ بھر پانی میں بھگو کر بالوں میں لگائیے۔ پانچ منٹ کے بعد سر کو اچھی طرح دھو ڈالو ایک ہفتے تک روزانہ اسی طرح بالوں کی صفائی کیجیے۔ اس طرح صفائی کے علاوہ کیرے مرجائیں گے اور بال بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔

(۵) نہانے سے کچھ دیر پہلے آلوں کو خوب باریک پس کر سر میں لگائیے۔

(۶) سردی کے موسم میں بال کھول کر کچھ دیر دھوپ میں بیٹھ جایا کیجیے۔

(۷) صابن سے بال دھونا اچھا نہیں ہے۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

(۸) ریشموں سے سرد دھویا کیجیے۔ ۶-۷ ریٹھے گرم پانی میں کچھ دیر بھگو رکھیے۔ پھر ہاتھ سے جھاگ پیدا کر کے لگائیے اور سر دھو ڈالیے۔

(۹) لنگھا کے بعد وقت جو بال گرتے ہیں ان کی پرواہ نہ کیجیے، ان کی جگہ نئے اور مضبوط بال آجائیں گے۔

(۱۰) بازار کے اشتہاری تیل ہرگز استعمال نہ کیجیے۔ دھوئی تیل کا صاف تیل سر میں ڈالائیے۔ گیلے بالوں میں تیل نہ لگائیے۔

وقت ہم جسم سے باہر نکالتے ہیں، ان میں جب نابرابری پیدا ہو جائے، یعنی غذا زیادہ پیچھے اور قوت عمل کم ضائع ہو تو جسم پر چربی جمانے لگتی ہے۔

بعض اوقات نظام بیماریاں بھی آدمی مدد دیتی ہیں جسم بلکہ پانی بھی جمع ہوتا کا اس طرح جمع ہوتے جسمانی قوت حیات پر اثر انداز ہوتا ہے۔



مثلاً بے کے علاج کی بنیاد اس اصول پر رکھی جائے کہ مریض کے جسمانی اعضاء کے جو افعال جس طریقے پر انجام پائے ہیں انہیں الٹ دیا جائے۔ غذا کی مقدار اور جسم سے خارج ہونے والی قوت کو برابر کرنے کے لیے مناسب تدابیر اختیار کی جائیں۔

جو آدمی پُر خود ہو گا اور جو محنت سے گھبرائے گا اور ہاتھ پر نہیں پلانے کا وہ ضرور بے فکر بھی ہو گا۔ اگر کسی مناسب صورت سے بے فکری دور ہو جائے اور احساس فرض غالب آجائے تو توازن پیدا ہو سکتا ہے اور مثلاً اس طرح بھی دور ہو سکتا ہے۔

سر کے بال

سوال: میرے بال بہت پتلے ہیں، لمبے بھی کوئی خاص نہیں ہیں عرصے سے آپ کا رسالہ بہت صحت والہ صاحبے جاری کرا رہا ہے، بہت مفید ہے۔ یقیناً مجھے بہت مدد صحت کی ہر بات میں حقیقت نظر آتی ہے۔ بہت سے قیمتی تیل استعمال کیے مگر کوئی فرق نہیں ہوا۔ اب آپ ہی کوئی مفید مشورہ دے سکتے ہیں۔

سمینا یاسمن - لہناور

جواب: بالوں کی حفاظت اور ان کو بڑھانے کے لیے چند باتیں یاد رکھیے اور ان پر عمل کیجیے۔ آپ کی شکایات

دور ہو جائیں گی۔ (۱) عام تر دھوا اچھی غذا اور کی کافی مقدار کا خیال رکھیے۔ (۲) اپنا لنگھا،



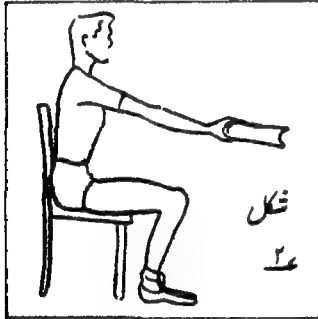
میںڈوزا
کیلیم فورڈ

کیلیم فورڈ
ڈی این جی
ایکٹائیٹ
آفٹین



میں لے لیجیے اور اگلے حصے کو گھٹنوں پر ٹکا دیکھیے یہ خیال ہے، کتاب اتنی ہی بڑی، موٹی اور وزن دار ہونی چاہیے جتنی کہ مندرجہ بالا سطور میں بتائی گئی ہے، دیکھیے شکل ۱۔

اس ابتدائی ورزش کے بعد کتاب کو گھٹنوں پر سے اٹھا کر اس طرح سیدھا کر لیجیے جس طرح کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے اور اسی پوزیشن میں پانچ



شکل ۱

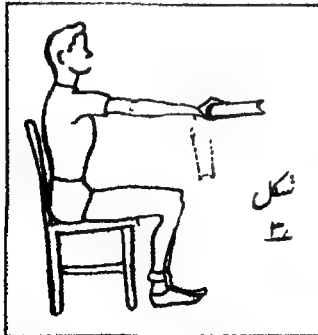
تک گنتی کریں۔ اس کے بعد کتاب کو واپس ابتدائی پوزیشن میں لا کر گھٹنوں پر رکھ دیں۔ اسے دس مرتبہ تک کریں۔ کتاب کو گھٹنوں سے اٹھا کر پانچ تک گنتی کرنا اور پھر واپس گھٹنوں

پر ٹکا دینا، ایک مرتبہ شمار کیا جائے گا۔ اگر آپ زیادہ ٹھکنے لگیں تو ہر مرتبہ کے بعد قدم سے آرام کریں اور پھر کریں۔

ورزش ۱

ابتدائی پوزیشن کے بعد یعنی شکل ۱ کے پوزیشن اختیار کرنے کے بعد شکل ۲ کی پوزیشن بھی اختیار کر لیجیے۔

اس کے بعد کتاب کو نیچے کی طرف اتار لائیے کہ وہ گھٹنوں سے تین انچ اوپر ہے پھر سیدھا کر لیجیے۔ جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اسے بھی پانچ مرتبہ



شکل ۲

اشاعت گزشتہ جس "انگلیوں کی ورزش" دی گئی تھی۔ اشاعت زیر نظر میں کلائی کی ورزش دی جا رہی ہے اور آئندہ انشاء اللہ بارہ شالے سینہ، معدہ و کمر وغیرہ اعضائے جسمانی کی سبب ترتیب درجہ دی جائیں گی۔ صحیح طریقہ پر کلائی کی ورزش کرنے کے لیے حسب ذیل چیزیں درکار ہیں پہلے انہیں فراہم کر لیا جائے۔

۱۔ ایک سادہ کرسی

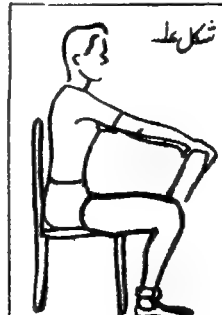
۲۔ ایک کتاب یا اور کوئی اس قسم کی چیز جو ۱۲ انچ سے ۱۹ انچ چوڑی۔ ایک ڈیڑھ انچ موٹی ہو اور پانچ پونڈ یعنی ڈھائی سیر اس کا وزن ہو۔

۳۔ ایک چھوٹا اسٹول، جو بارہ انچ اونچا ہو۔ اس کی لمبائی ۱۲ انچ اور ۱۲ انچ ہوا اور اس کا وزن ۸ پونڈ یعنی ۳ سیر ہو۔

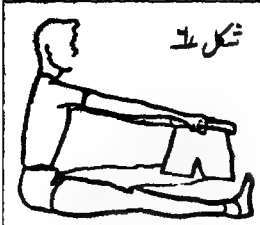
انگلیوں کی طرح کلائی پر بھی کام کا خاصا زور پڑتا ہے۔ اگر کلائی کے عضلات کی نشوونما اور بیلدگی ہو جائے تو انسان محض ان کی مضبوطی کی وجہ سے بہت سی جسمانی چیزوں اور نقصان سے بچ سکتا ہے۔ ہر چند کہ انگلیوں کی ورزش کا کلائی پر بھی کچھ نہ کچھ اثر پڑتا ہو لیکن میں یہاں خالصتاً کلائی کی ورزش پیش کر رہا ہوں تاکہ ان سے کلائی کے عضلات کی نشوونما کے انہیں مضبوط سے مضبوط تر بنایا جاسکے۔

ورزش ۲

ایک سادہ کرسی پر بیٹھ جاتیے، اس طرح کہ آپ کی مکرر کسی کی پشت سے لگ جائے۔ آپ کے پاؤں کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ ہو۔ دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف پھیلا کر کتاب کے پچھلے حصے کو ہاتھوں کی گرفت



شکل ۳

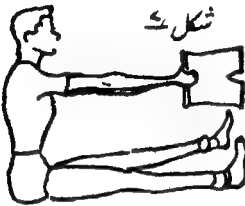


شکل ۱

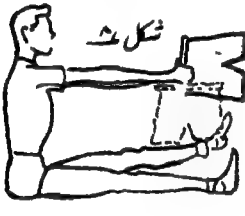
سے اسٹول کے دونوں طرفین کو اس طرح کھینچ کر انگوٹھے اسٹول کی پشت پر ہوں جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے بعد اسٹول کو اتنا اوپر اٹھائیے کہ اسٹول کے متوازی آجائے جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ ابتدا سے اتنی دیر اٹھائیے کہ جتنی دیر میں آپ پانچ منگ گئی کریں اور پھر اس کو دس مرتبہ تک کیجیے۔

دورزش ۵

دورزش ۵ کی پوزیشن اختیار کرنے کے بعد یہی وہ پوزیشن جو کہ شکل ۱ میں دکھائی گئی ہے۔ اسٹول کی نشست کو اپنی طرف پھیر لیجیے جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔

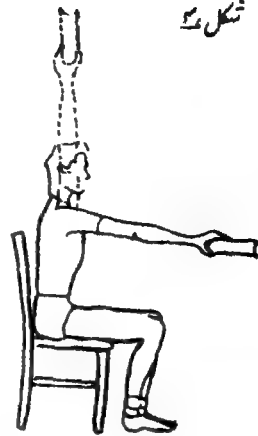


شکل ۲



شکل ۳

یہ دس مرتبہ سیدھا کر دیجیے جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ کچھ عرصے بعد اسے بڑھا کر دس مرتبہ تک کرنے لگیے۔



شکل ۴



شکل ۵

کیجیے۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن میں واپس آجائیے یعنی کتاب گھنٹوں پر رکھ کیجیے۔ رفتہ رفتہ جب مشق ہو جائے تو اس کو دس مرتبہ تک کیجیے۔

دورزش ۶

ابتدائی پوزیشن یعنی شکل ۱ اور پھر شکل ۱ اختیار کرنے کے بعد کتاب گھنٹوں پوزیشن پر لیجیے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر اس طرح اٹھائیے جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے اور اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن پر آجائیے۔ یہ گویا ایک حرکت ہوئی۔ ایسی حرکت دس مرتبہ کیجیے۔

دورزش ۶: فرش پر بیٹھیے۔ اس طرح کہ دونوں ٹانگیں آگے کی طرف پھیل ہوئی ہوں اور ان کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ ایک اسٹول رکھا جاسکے بعدہ دونوں ہاتھ آگے کی طرف بٹھائیے۔ کہنوں میں حمہ بنیے اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں

یہ بھی بڑے بنیں گے

بچوں کا جسم بڑھانے کے لئے ان کو صرف ایک چیز دینی چاہیے جس میں ایک کھارواں اور ایک کھانسی کا شربت ہو اور ان کو روزانہ دینا چاہیے۔



سنکارا

بچوں کے لئے شربت — اور آپ کے لئے بھی



چھٹکارا

(شرمیلے پن کا خاتمہ)

انٹرنیشنل ڈرافٹ لاہور

SAM 60



کا انداز بہت بے ڈھنگا اور ناگوار ہے اور اسی احساس کمتری نے کچھ دنوں بعد شرمیلے پن کا روپ دھار لیا۔ میں لوگوں کے اجتماعوں اور محفلوں میں شرکت کرنے سے کترانے لگا۔ اگر کسی اتفاق سے کسی محفل میں شرکت کر بھی لی تو اس طرح گم سم بیٹھ جاتا، جیسے تمام لوگوں کی نگاہیں مجھ پر ہی جمی ہوئی ہیں اور اگر کوئی کچھ پوچھ بیٹھتا تو میرے لیے جواب دینا مشکل جاتا اور میرے حواس گم ہو جاتے۔ اگر کوئی خدا سا فقرہ کس دیتا تو میری طرح گھبرا جاتا۔ دل چاہتا یہاں سے اٹھ کر بھاگ جاؤں، مگر اگر گھنٹوں تک اس فقرے کا منہ توڑ جواب سوچا کرتا اور سوچتا، اگر یہ کہہ دیتا تو وہ کیسا چب ہو جاتا۔ لیکن میری آنکھوں میں جلد ہی آنسو آ جاتے۔ میں کسی بھی قابل نہیں ہوں۔ میرا وجود دنیا میں بے کار ہے میں کچھ بھی نہیں کر سکتا۔

دامنی ارتقا کے ساتھ ساتھ میرا ترمیملاپ کم ہونے کے بجائے بڑھنے لگا۔ اسکول کا زمانہ تو خیر حوں توں کر کے اور "گپ چپ خاں" یا "اسٹیمو" قسم کے نام رکھو اگر گزار لیا، لیکن کلچر کے شریر لوگوں کے متعلق سن سن کر مجھے کلچر زندگی سے ایک قسم کا خوف سا آنے لگا۔

کلچر میں پہلا سال میں نے کس طرح گزارا یہ میں ہی جانتا ہوں بعض دفعہ لوگوں کے فقروں اور مذاق نے مجھے گھنٹوں رونے پر مجبور کر دیا۔ میں سیکنڈ ایر میں آگیا تھا۔

سالانہ جلسے کے موقع پر کلچر میں ایک مضمون نگاری کا اعلیٰ مقابلہ بھی منعقد ہوا۔ کچھ دفعہ کی طرح میں نے بھی حصہ لیا۔ فرسٹ ایر میں میں نے دو انعامات حاصل کیے تھے کیونکہ مضمون نگاری میں میں شروع ہی سے اچھا تھا۔ جلسے کے دن پورا لال لوگوں سے بھرا ہوا تھا۔ جلسے کی صدارت شہر کی ایک معزز شخصیت کو کرنا تھی۔ تمام مضمونوں میں سے چار مضمون چنے گئے۔ ان میں سے تین کو انعام ملنا تھا لیکن ان ہی مضمونوں میں میں بھی مضمون تھا

نہ تو آج تک میں نے اس بات کو تسلیم کیا ہے اور نہ ہی اب ماسے کے چلے تیار ہوں کہ شرمیلے پن مجھے کا پیرائشی عنصر ہوتا ہے۔ شرمیلے پن کا تعلق غلط سخت اور بے حاشیہ کی پابندیاں اور ماحول سے ہوتا ہے اور یہ صرف توت ارادی سے بدلا جاسکتا ہے، ورنہ یہ بچنے کی قدرتی صلاحیتوں کو تباہ کر کے رکھ دیتا ہے۔

میں نے بھی کچھ اسی قسم کے ماحول میں آنکھ کھولی، جہاں ہر بچے کو کچھ اس قسم کی باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ 'بڑوں میں مت بیٹھو، بڑوں کی باتوں میں مت بولو، بڑوں کے سامنے بات کرنا بد تمیزی ہے، چھوٹوں سے زیادہ بے تکلف نہ ہو، ہر ایک سے میل جول نہ رکھو۔ وغیرہ وغیرہ۔ اور اگر کوئی مہلک طنزیہ یا خوش ہو کر یہ کہہ دے کہ آپ کا بچہ بڑا ترمیملا ہے تو والدین خوشی سے بھول جائیں گے اور کہیں گے 'جی ہاں، یہ شروع سے بڑا سعادت مند ہے، بڑوں کے سامنے بات تک کرنا نہیں جانتا، لیجئے آپ کے شرمیلے پن کو سنبھالو کا خوش نما روپ دے کر چھپا دیا گیا۔

میری عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ میرا یہ احساس بھی بخند ہوتا گیا کہ بڑوں سے بات کرنا، اپنی عمر کے لوگوں سے زیادہ بے تکلفی اور چھوٹوں سے میل جول ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ اسی احساس نے کچھ دنوں بعد ایک عجیب سی چیز کو جنم دینا شروع کیا، جسے جھجک یا ترمیملا پن کا پیش خیمہ کہا جاسکتا تھا۔ وہیں ہر نئے آدمی اور رشتے داروں سے کترانے لگا۔ گو میرا دل چاہتا تھا کہ ہر ایک سے باتیں کروں، ان کی باتیں سنوں، اپنی باتیں کہوں۔ لیکن یہ سب باتیں ایک خیال اور خواہش تک محدود رہیں اور کسی کا سامنا ہو جانے پر میں خود کو بے بس اور لاچار محسوس کرنے لگا۔

میں محسوس کرنے لگتا کہ میں بڑے مقابل سے بات نہ کر سکوں گا۔ اس کی باتوں کا خاطر خواہ جواب نہ دے سکوں گا۔ میں کچھ بھی نہیں جانتا۔ میرے بدلنے

ایک چراغ اور بجھ گیا!

قارئین! بہارِ محبت اور بہارِ روئے کرم فراوان کے لیے یہ سانچہ یقیناً غم و اندوہ کا باعث ہو کہ جناب محترم حکیم حافظ محمد یحییٰ صاحب کے والد محرم اور عالیجناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کے خسر حضرت حافظ محمد زکریا صاحب دہلوی ۱۸ جولائی سنہ ۱۴۳۰ھ کو پیارے ہو گئے۔ اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ

حضرت مرحوم نہ صرف یہ کہ بہارِ دو خانہ کے بانیوں میں سے تھے اور اس ادارہ کا سنگ اساس رکھنے میں ان کا دستِ مبارک شامل تھا بلکہ ادارہ کے مختلف عہدوں پر رہ کر انھوں نے ادارہ کی اہم خدمات بھی انجام دیں۔

حضرت حافظ صاحب مرحوم ایک خدا رسیدہ بزرگ تھے، غریبوں کی مدد کرنا، عزیزوں کے کام آنا، خلقِ خدا کی خدمت اور کسبِ معاش کے لیے محنت کرنا ہمیشہ ان کا شعار رہا۔ صوم و صلوٰۃ کے اتنے پابند تھے کہ بسترِ مرگ سے بھی معامین کی ہدایت کے باوجود اٹھ کر وضو فرمایا اور نماز ادا کی۔

حافظ صاحب کے ملنے والوں اور عزیزوں کا یہ متفقہ فیصلہ ہو کہ ان کی ذات سے کبھی کسی کو تکلیف نہیں پہنچی اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کا حصول ان کا مقصدِ حیات رہا اور اللہ کی نوازشات ہمیشہ ان کے شامل حال رہیں۔

بارگاہِ رب العزت میں ہم دستِ بدعایں کہ وہ مرحوم کو اپنے جوارِ رحمت میں جگہ عطا فرمائے ع

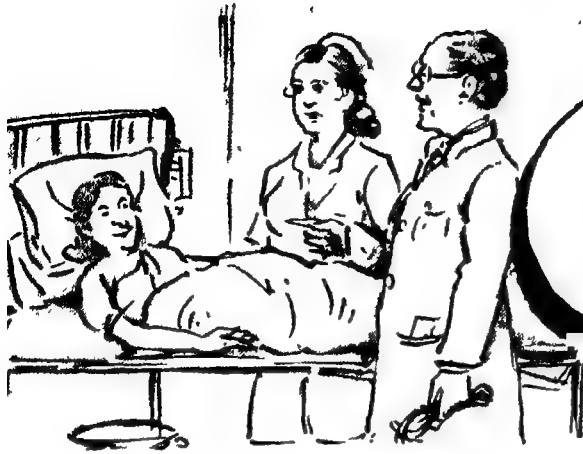
آسمانِ تیری لحد پر شبنم افشانی کرے

لیکن میں اتنے آدمیوں میں بالکل بھی نہ بول سکا اور ادھا مضمون سنانے کے بعد مجھے اسٹیج سے نیچے اتار دیا گیا۔ نتیجہ نکلا۔ مجھے ایک بھی انعام نہ مل سکا تھا۔ بعد میں پتہ چلا کہ محفل کے فیصلے کے مطابق میرا مضمون دوسرے نمبر پر تھا لیکن میرے شرمیلے پن نے مجھے انعام سے محروم کر دیا۔

اس واقعے کا میرے دل پر بہت اثر ہوا۔ میں گھر آ کر بہت رونا اور میں نے ہمد کر لیا کہ چلے کچھ بھی ہو میں اس شرم کو ختم کر کے رہوں گا۔ مجھے اس سلسلے میں بہت زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیسے کبھی میرے قدم بھی ٹوٹ گئے لیکن میں پھر ثابت قدم ہو گیا۔ میری قوتِ ارادی نے مجھے سہارا دیا، لوگوں کے اجتماعوں میں شرکت کرنی شروع کر دی۔ اکیلے گھر میں کسی کتاب کے مکالمے یہ سمجھ کر بلند آواز میں پڑھنے لگا جیسے میں بہت سے لوگوں میں بیٹھا ان سے باتیں کر رہا ہوں اور آہستہ آہستہ میرا ترسیلا پن دودھ ہونے لگا۔ گو اس نے ایک سال کا طویل عرصہ لیا اور اگر میں ذرا بھی قوتِ ارادی کا دامن چھوڑ دیتا تو مجھے اپنے مقصد میں ناکامی ہوتی لیکن میں اپنے مقصد پر ڈٹا رہا۔ میں نے اس احساسِ کمتری کو دور کر دیا کہ میں کسی قابل نہیں ہوں۔ میں کچھ بھی نہیں کر سکتا اور پھر چند ماہ ہی میں میرے اندر حیرت انگیز تبدیلیاں رونما ہونے لگیں، دوستوں کی تعداد بڑھنے لگی، جوانوں اور نوجوانوں سے بے تحاشک بات کرنے لگا اور میں نے محسوس کیا کہ میں نے اپنے شرمیلے پن کا خون کر دیا جو۔

اگلے سال مضمون پھر دیا اور پڑھ کر بھی سنایا۔ مجھے پچھلے سال کی طرح مجمع کے سامنے بولنے سے پسینے نہیں چھوٹے۔ تب میں نے محسوس کیا کہ مجھ میں مضمون نگاری کی صلاحیتیں ہی نہیں ہیں بلکہ ایک اچھا مقرر بننے کے جوہر بھی ہیں۔ شرمیلے پن نے میری اس ذہنی صلاحیت کو بری طرح دبا لیا تھا اور اگر میں اپنے ارادے کی پوری قوت سے شرمیلے پن کا خاتمہ نہ کرنا تو آج تک مجھے اپنی اس صلاحیت کا پتہ نہ چلتا۔

اب جبکہ میں نے شرمیلے پن کے بھاری لباہے کو اتار بھینکا ہوں صرف ان والدین سے کہوں گا جو بچوں پر بے جا قسم کی سختیاں کر کے انھیں ترسیلا بنا دیتے ہیں اور یہ ان کی قدرتی صلاحیتوں کو بری طرح کچل کر رکھ دیتا ہے جو یہ بات بھی یاد رکھیے کہ کپ کے بچے کا شرمیلہ پن بچے کے لیے ہی مضر نہیں بلکہ اس میں پوری قوم کا خسارہ ہو۔ آپ کا بچہ قوم کی امانت ہے اور ان صلاحیتوں سے قوم کی خدمت کرنا جو اس کے شرمیلے پن نے برباد کر کے رکھ دی ہیں اگر انکا تو ترسیلا تو اس میں قوتِ ارادی سدا کر کے لے اس کو خود ہر خدمتِ نجات دلائے



آپریشن

پروفیسر وحید نسیم

افسانہ

SAM-60

”لیکن ماموں میاں میں آپریشن نہیں کراؤں گی۔“
”تم بے وقوف ہو، بڑھ لکھ کر حماقت کی بات کرتی ہو۔ اب تو
آپریشن بالکل معمولی قرار دیا گیا ہے، بس چند منٹ کا کام ہے، صرف ڈیڑھ گھنٹہ
کا معمولی سا سنگاف پیٹ میں کرنا پڑتا ہے۔“

”میں آپریشن سے نہیں ڈرتی ہوں لیکن یہ جانا چاہتی ہوں کہ دانہ
یہ مرض بھی کون نہیں! خواہ مخواہ آنت کے چھوٹے سے ٹکڑے کو کاٹ پھینکنا
کی عقل مندی ہے۔ اسخ جسم میں اس کا کوئی نہ کوئی کام تو ہوگا۔ خدا نے انسان
جسم کی مینڈری میں کوئی پردہ بے کار نہیں بنایا ہے۔“ میں نے احتجاجاً کہا۔

”چوہدری! تم ان کے کہنے کی پروا نہ کرو یہ اپنے بڑوس کے حکیم
سے بہت متاثر ہیں اور خواہ مخواہ ان کی ”بقراطیت“ کا رعب ان پر طاری
یہ نظریہ بھی یقیناً انھیں کاہر۔“ ماموں جان نے تندہر کر کہا۔

”واقعی آپریشن بہت معمولی ہے، اور میں سچ کہتا ہوں کہ ہمیشہ کے لیے
آپ کو متلی، درد سرا اور پیٹ کے درد سے نجات مل جائے گی۔ آج کل کا
بھی بند ہے۔ آپ واقعی آپریشن کروالیں روز روز کا جھگڑا جائے ورنہ کسی دن
بھی یہ ”ایڈکس“ آپ کے لیے خطرے کا باعث بن سکتا ہے!“ ڈاکٹر صاحب
میری جان مجھ مصیبت میں تھی کہتی تو کیا کہتی، ہر چند کہ ماموں میرا
کے آگے زبان بند تھی لیکن ایک بار پھر کھ کھولا۔

”بات تو ٹھیک ہے ڈاکٹر صاحب! لیکن میں بغیر اس تصدیق کے
آپریشن نہیں کرواؤں گی کہ واقعی مجھے یہی مرض ہے، کیونکہ پیشہ دہانی طرف
درد اور جھجھک کے دوسرے اسباب بھی ہو سکتے ہیں۔“

میرے پیٹ کے درد کو عرصہ گزر چکا تھا، اور سچ پوچھ تو پیٹ کے
درد کی شکایت کم اور درد سر کے ساتھ متلی کی شکایت زیادہ تھی جب
سے آنکھ کھولی ہی سنتی آئی تھی کہ بالائی بہت کھاتی ہو، دودھ اور گھی کی بہت
شائق ہو اس لیے سر کے درد کے ساتھ بدبھنی ہو جاتی ہے۔ لیجیے صاحب! لیکن
بھی گزر گیا کالج کی تعلیم کے دوران میں جب ہوسٹل میں رہائش شروع کی تب
بھی ہی غور کیا کہ متواتر چھ سال ہم کو کھانے کی شکایت اور متلی درد سر کی
شکایت ساتھ ساتھ رہی۔ برسوں بیت گئے اب تو اگر ایک ماہ تک یہ شکایت
نہ پیدا ہو تو معلوم ہوتا ہے کہ اپنا پرانا درد دست بچھ گیا۔ خدا کرے سب خیریت
ہو ورنہ اس سے ملاقات ضرور ہوتی۔

بہر کیف دن گزرتے گئے، اور ہم اور درد ایک جان دو قالب ہو کر
رہ گئے مگر تانچے ایک دن پیٹ میں دائیں طرف اس شدت سے درد اٹھا
کہ اللہ کی پناہ۔ کسی نے قولیج کہا، کسی نے درد گردہ، کسی نے اپنڈی سائٹس
سوائے بڑوس کے حکیم جی کے سبھوں نے بڑے بڑے تیرمارے، لیکن
وہ بھی کہتے رہے کہ ریحی درد پر جانا رہے گا۔ ہو سکتا تھا کہ ہم انھیں کی تسلی
بخش شخصیات پر ایمان لائے مگر خدا بھلا کرے ماموں میاں کا جوان دنوں
کرچی آئے ہوئے تھے بھلا وہ اس مختصر شخص اور بادیان و پوزینڈ والے
نستے کو کیوں ماننے؟ جھٹ سے موٹا تھا مگر اندھے لے کر سیدھے اپنے
دوست ڈاکٹر چوہدری کے پاس پہنچے انھوں نے سال سننے ہی اپنڈی
سائٹس بخیر فرما دیا۔ لیجیے صاحب! اور آفت آگئی۔ اتنا سنا تھا کہ ماموں
میاں نے مکمل علاج کرنے کی ضمان لی جس کا واحد نسخہ ”آپریشن“ تھا۔

”خیر! اس میں تم کو اپنی پروفیسری بھانسنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ تم میرے ساتھ آج ہی بلکہ اسی وقت سرکاری اسپتال چلو رہا ہوں میں ہوگی۔“ ماموں میاں نے کہا۔

ڈاکٹر چوہدری نے بھوکو پھر اطمینان دلایا اور کہا کہ آپ اسپتال میں ہو جائیے۔ وہاں ایک ہفتہ آپ کو UNDER OBSER- ۷۸۶ (زیر تنقیص رکھا جائے گا۔ قارورہ اہمیت وغیرہ کا قاعدہ ہوگا پھر ایک خاص قسم کی غذا مشب میں دے کر دوسرے یا تیسرے ہپ کا آکسرے ہوگا اور پھر کہیں جا کر آپریشن کی فوٹ آئے گی۔

میں نے دل میں سوچا یہی ہے۔ یہ کیا ضروری ہوگا آپریشن کیا ہی جائے نے جیسے اپنے آپ کو تشل دی اور خاموشی کے ساتھ گاڑی میں آگئی۔ دن میاں بچے کے کمریدھے اسپتال پہنچے اور آدھ گھنٹہ کی لکھا پڑھی کے مجھے ایک کشادہ اور صاف سٹورے کرے میں چھوڑ آئے جس کو ٹون عام میں اسپیشل وارڈ” کہتے ہیں۔

”مجھے یہاں کتنے روز رہنا پڑے گا ڈاکٹر صاحب!“ میں نے معاندہ کرنے والے ڈاکٹر سے پہلا سوال کیا جس کی انگلیاں میری نبض پر جھپتی تھیں۔

”آپ کو اس کی فکر کیا ہو جب تک بالکل اچھی نہ ہوں یہاں قیام فرمائیں، یہاں تو بہت سے ملازمین سرکار محض آرام لینے آتے ہیں۔“

”لیکن میں اسپتال کے اس ”بے درد“ ماحول میں بالکل آرام نہیں لے سکتی بلکہ سچ پوچھیے تو میں یہاں اکابھی نہیں چاہتی تھی۔“

ڈاکٹر ہنسا اس نے میرے پیٹ کا معائنہ کیا اور اپنی سائنس ہونے پر ہر قصد بن لگائی۔ ”کل ساڑھے بارہ بجے ان کا پیٹ آپریشن کے لیے تیار کر دینا اور صحت ان کو ملکی غذا دینا صبح ناشتہ بالکل نہ دینا“ ڈاکٹر نے ایک سائنس میں زس کو ہدایت کی اور دوسرے مریضوں کو دیکھنے بیٹھا گیا۔

۱۰ - ۱۱

”شامت نے گھیر رکھا پڑا اور کیا“

وہ بے تعلقی سے میرے بلیک پر بیٹھ گئی اور میرا حال دریافت کرنے لگی کہ وہ جانے کیا کیا بچے جا رہی تھی اور میری نگاہوں میں آگے سے بلا سال قبل کی وہ ارجنڈ گوم رہی تھی جس کے ساتھ کل کراچی میں دن بھر بھاڑ کیا کرتی تھی ایف۔ ایس۔ بی پاس کر کے وہ ڈاکٹری میں چلی گئی اور میں نے بی۔ ایس۔ سی میں داخلہ لے لیا لیکن ایک ہی ہورڈنگ ہاؤس میں دن رات برسوں ہم نے کٹے۔

”ارجنڈ تمہارے ڈاکٹر نعمان بڑے جلد باز معلوم ہوتے ہیں نہیں پھر ہاتھ رکھا اور بولے اپنی سائنس معلوم ہوتا ہے، پیٹ بچا یا کتنا یقینی اپنی سائنس پڑھ کرے ہوئے ارشاد فرمایا آپریشن ہوگا، چلنے لگے تو زس سے کہہ کر کل بلا دیکھے ان کا آپریشن جز۔“

میرے اس فقرے پر ارجنڈ بے اختیار ہنس پڑی۔ خدا جانے ہذا تھا یا حقیقت بولے بغیر نہ رہ سکی، ”ارے تم ملازم سرکار کو کھ کر ہم کیا کریں اسپتال کو تم سے کیا فائدہ؟“ ڈاکٹر صاحب بھی یہی سوچتے ہوں گے کہ بڑا ڈاؤن کو یہاں سے نہ وارڈ کا کرایہ ملے گا نہ آپریشن کی فیس۔ نہ خون کے امتحان کا چارج ہوگا نہ آکسرے میں خرچ ہوگا۔ مزے ہی مزے ہیں سرکاری نوکری کے، ”تو مشن ناز کر خون دو عالم میری گردن پر“

”یہ کیوں کہہ رہی ہو میں تو یہ کہنا چاہیے“ تیر پر تیر ملاؤ محض ڈاکٹر کا ہر ہم اگر مر ہی جائیں تو ہم لوگ کل ہی کہو گے تاکہ سرکاری اسپتال میں اگر سرکاری ملازم مر گیا تو کیا ہوا! اپنا ہی آدمی مرا ہر بھلا اس کے اقربا پوچھنے والے کوٹ“ میں نے کہا۔

ارجنڈ ہنستی ہوئی اٹھ کھڑی ہوئی چلتے چلتے میں نے اس کو تاکید کر دی کہ وہ ماموں میاں اور ڈاکٹر چوہدری کو فون کر کے کہہ دے کہ میں کل ٹھیک بلا دیکھے تھوڑے مشن بننے والی ہوں یعنی ”ہر خبر گرم کہ غالب کے اڑیں پر زس“ خدا اطلاع کر دینا۔

”جمع کرتی ہو کیوں رقیبوں کو

اک تماشہ ہوا بلکہ نہ ہوا“

ارجنڈ نے جلتے جلتے دوسرا شعر مجھ پر چبایا اور میری آنکھوں میں کالچ کی پُر لطف زندگی اور ہسپتال کے ٹیل دہنا گھومنے لگے۔

دوسرے روز بارہ بجے مجھ پر تیر و شتر کے ستم گزر گئے۔ ماموں میاں

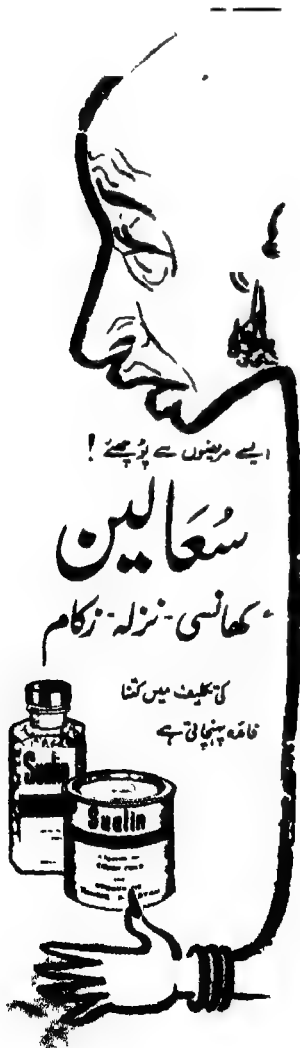
نیا معائنہ ہوتا، روز ایک نئی رپورٹ آتی۔ خدا خدا کر کے وہ دن بھی
مجھے اپنے مریض کی نوعیت اور علاج معلوم ہونے والا تھا۔
”بنیادی خرابی یہ کہ آپ کا نظام ہاضمہ بہت خراب ہے۔“
لیے عمر بھر آپ کو دوا استعمال کرنا پڑے گی۔ میرے خیال میں سب سے
بڑی غلطی بلکہ BLUNDER آپ کے اینڈی سائنس کا آپریشن
کی جدید تحقیق کے مطابق اس کو بدن میں رہنا چاہیے۔“ ڈاکٹر نعمان
سمجھا رہے تھے۔

آپریشن روم کے باہر اور ڈاکٹر چوہدری آپریشن روم کے اندر رہے آپریشن
ہو گیا۔ اپنڈیکس اصل حالت میں تھا یا بیمار، درم زدہ تھا یا سڑا گلا خدا جانے
یا ڈاکٹر نے ہر چند پوچھا لیکن کسی نے ٹھیک سے جواب نہ دیا۔ بہر کیف
جب مجھے ہوش آیا تو ٹھیک سب سے سر کے پیروں کے نیچے پایا۔ ماموں میاں او
نرس باقی کے ایک ایک قطرے کو ترسارہے تھے اور یہاں پیاس سے
حلق خشک ہو رہا تھا۔ خدا جانے ماموں میاں پر اس وقت کہاں کی
”یزیدیت“ پھٹ پڑی تھی البتہ ”سڑا ہوا“ کا تصور دلا کر ہر پانچ
منٹ بعد ایک تازہ انگریز میٹھے میں رکھ رہے تھے۔ جب مزید حواس
درست ہوئے تو اٹنے لگنے کا سبب دریافت کیا معلوم ہوا کہ جو دوا بیہوشی
کے لیے دی گئی تھی وہ خون سے لگی ہوئی، پر اس لیے اسے اسی طرح کر دیے گئے ہیں
کہ دوا پیروں میں رہے ہر کے خون میں دوران کے ساتھ شامل نہ ہو۔
خدا خدا کر کے آٹھ روز گزرے اندر میں نے پتہ توڑا اگر اسپتال کی
چار دیواری چھوڑی۔ پیٹ کا رخم اچھا ہو چکا تھا۔ میں آزادی کے ساتھ چل
پھر سکتی تھی اور بقول ارجنند کے اب مجھ کو زیادہ دنوں تک ٹھیرا کر اسپتال کو
کوئی فائدہ بھی نہ تھا۔

میرے اس کہنہ مریض سے نجات پانے یا اینڈکس کے جھجھٹ کو ہمیشہ
ہمیشہ کے لیے نکال پھینکنے پر سب لوگ خوش تھے سوائے ان ضعیف حکیم
صاحب کے جن کی بقراطیت کا مذاق ماموں میاں دن رات اڑا کرتے
تھے جنھوں نے میرے آپریشن کی خبر وحشت اثر سننے ہی بڑی قراوت سے
فرمایا ”خدا خیر کرے، ٹھیک کیا ٹھیک کیا۔ اللہ کا شکر ہے صحت ہو گئی مگر خدا
کرے آئندہ بھی سب ٹھیک رہے۔“

دن اور رات کی گردش مہینوں اور سالوں میں گزرتی گئی۔ میری صحت
دن بدن گرتی چلی جا رہی تھی، پہلے تو معالہ صرف قتل اور سر کے درد پر مل جاتا
تھا لیکن اب خون کی کمی کے آثار شروع ہو گئے اور دیکھتے ہی دیکھتے میں برسوں
کی مریض معلوم ہونے لگی۔ مجھ وہی ڈاکٹر دوں کے نسخے، وہی دوا خانوں کے پکڑے
کوئی کہتا معدہ خراب ہو، کوئی کہتا جگر کی حالت ابتر ہے، کسی نے درم معدہ تجویز
کیا، کسی نے آنتوں کی کمزوری، خند پریشان خواب من اکثر تبصرے

پھر وہی سرکاری اسپتال کی چار دیواری، وہی اسپیشل وارڈ، وہی
ڈاکٹر نعمان اور دی، جو ایک بہت سے ہزار شخصوں کے لیے ہوتا تھا، روزانہ





بہت زمانہ گزرا ایک سپاہی تھا، جس نے مدتوں تک بادشاہ کے لیے بڑی بڑی جنگیں لڑی تھیں لیکن جیسے ہی جنگ ختم ہوئی، امن سکون کا زمانہ واپس آیا، خود غرض اور احسان فراموش بادشاہ نے اسے لوگری سے علیحدہ کر دیا اور اس سے کہا 'اب تم گھر جاسکتے ہو، مجھے اور تمھاری ضرورت نہیں رہی، میں نہ اب تمھیں تنخواہ دے سکتا ہوں اور نہ ہی روٹی کپڑا۔' سپاہی نے بادشاہ کی بڑی خوشامدی لیکن بادشاہ نے اسے ایک نہ سنی، مجبوراً سپاہی محل سے باہر نکل آیا۔ اس کی سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا تھا کہ وہ اپنے گھر سے اتنی دور بغیر روپیہ پیسے کے کیسے اپنا کام چلائے گا۔ د ایک دن وہ اسی شہر میں لوگری تلاش کرتا رہا لیکن جب اسے کسی نے بھی اپنے یہاں ملازم رکھنا گوارا نہ کیا تو وہ مجبوراً اپنے گاؤں کی طرف چل پڑا۔ اس میں اسے جنگل سے گزرنا پڑا۔ ابھی اس نے جنگل کو طے بھی نہ کیا تھا کہ رات ہو گئی۔ ابھی وہ رات گزارنے کے لیے کوئی جگہ تلاش کر رہا تھا کہ اسے ایک روشنی نظر آئی۔ وہ روشنی کی طرف چل پڑا۔ قریب پہنچ کر معلوم ہوا کہ روشنی ایک چھوٹے سے مکان کی کھڑکی سے آرہی ہے۔ سپاہی اس جنگل میں مکان دیکھ کر خوش بھی ہوا اور حیران بھی۔ کچھ دیر تو وہ یہ سوچتا رہا کہ خدا جانے کس کا مکان ہو وہ اسے رات گزارنے کی اجازت دے یا نہ دے۔ آخر اس نے دروازہ کھٹکھٹایا۔ یہ مکان اتفاق سے ایک بوڑھی چڑیل کا تھا۔ چڑیل نے کھڑکی میں سے جھانک کر پوچھا، 'کیا چاہتے ہو؟' سپاہی نے جواب دیا 'مجھے رات کو ٹھہرنے کی جگہ دے دو، اگر اگر ہو سکے تو کچھ کھانے کے لیے بھی، کیونکہ میں نے دودن سے کچھ کھایا بھی نہیں ہے۔' چڑیل نے کہا، 'میں تمھیں ٹھہرا سکتی ہوں اور کھانے کے لیے بھی دے دوں گی بشرطیکہ تم میرا ایک کام کر دو۔' سپاہی نے پوچھا، 'وہ کیا کام ہے؟' چڑیل نے جواب دیا، 'کل تمھیں میرے باغ کو ٹھیک کرنا ہوگا۔' سپاہی خوشی سے اس کام کے لیے تیار ہو گیا۔

سپاہی کو پورا دن کام کرتے گزر گیا اور جس وقت کام ختم ہوا اسے شام ہو چکی تھی اور وہ اس قدر تھک گیا تھا کہ اپنا سفر جاری نہ کر سکتا تھا، اس لیے اس نے چڑیل سے درخواست کی کہ اسے ایک رات اور ٹھہرنے کی اجازت دے دے۔ چڑیل تیار ہو گئی، لیکن اس نے کہا، 'تمھیں اس کے با میں کوٹری میں بھری ہوئی لکڑیوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا ہوگا تاکہ میں انھیں جلا سکوں۔' سپاہی بخوشی راضی ہو گیا، لیکن وہ اگلے دن بھی اپنے پھر وہاں نہ ہو سکا، کیونکہ سارا دن اسے لکڑیاں کاٹنے گزر گیا تھا اور وہ بری طرح تھکن سے چھوڑ چکا تھا، اس لیے اس نے دوبارہ چڑیل سے درخواست کی کہ ایک رات اور گزار لینے دے۔ چڑیل نے جواب دیا، 'کوئی ہرج نہیں، میرے پاس تمھارے لیے ایک کام اور ہے۔ جنگل میں ذرا دور پر ایک خشک کنواں ہے، تمھیں اس میں اتر کر میری 'نیل روشنی' لانی ہوگی، جو کہ کافی عرصہ ہوا میرے ہاتھ سے اس کنویں میں گر پڑی تھی اور میں بڑھاپے کی وجہ سے نکال سکتی تھی۔'

اگلے دن چڑیل سپاہی کو کنویں تک لے گئی اور اسے ایک ٹوکری میں بٹھا کر نیچے اتار دیا۔ اسے جلد ہی وہ نیلی روشنی مل گئی۔ اس نے چڑیل

آواز دی کہ وہ اسے اوپر کھینچ لے۔ ابھی سپاہی اوپر پہنچے تھے نہ پایا تھا کہ چڑیل نے اس سے نیلی روشنی مانگی۔ سپاہی سمجھ گیا کہ بڑھیا اس سے نیلی روشنی لے کر اسے والہیں کنویں میں پھینک دینا چاہتی ہے۔ سپاہی نے کہا، ”پہلے مجھے اوپر آکر اطمینان کا سانس لینے دو پھر تمہیں نیلی روشنی دوں گا۔“ چڑیل کو اس بات غصہ آگیا اور اس نے سپاہی کو مع نیلی روشنی کے کنویں میں دھکیل دیا۔

سپاہی کنویں کی تہ میں جا پڑا۔ قسمت اچھی تھی کہ زیادہ چوٹ نہیں آئی۔ سپاہی نے چاروں طرف نظر دوڑائی، کنویں کی دیواریں بالکل سیاہ تھیں۔ وہ کسی طرح بھی اوپر نہ چڑھ سکتا تھا۔ مجبوراً قسمت پر شک ہو کر بیٹھ گیا۔ اس نے اپنی جیب سے پائپ نکال کر تمباکو بھرا اور اس نیلی روشنی سے اپنا پائپ جلایا جیسے ہی پائپ میں سے دھواں نکلا اس دھوئیں میں ایک چھوٹا سا سیاہ آدمی نمودار ہوا اور کہا، ”سرکار میرے لیے کیا حکم ہے؟“

سپاہی ایک دم اتنا حیران اور پریشان ہوا کہ اس کے منہ سے ایک لفظ بھی نہ نکل سکا۔ اس چوٹے آدمی نے دوبارہ کہا، ”آپ جو کام بتائیں میں اسے پورا کروں گا۔“ مجھے آپ اپنا غلام سمجھیے۔“ اب سپاہی کے جان میں جان آئی اور اس نے کہا، ”مجھے اس کنویں سے باہر نکالو۔“ اس نے سپاہی کا ہاتھ اور زور سے کنویں کی دیوار پر لٹ ماری۔ فوراً ہی ایک دروازہ نمودار ہوا۔ یہ ایک سرنگ تھی جو اس تہ خانہ سے گزرتی تھی جہاں چڑیل نے اپنا سونے کا جواہرات کا خزانہ چھپا رکھا تھا۔ سپاہی نے جتنا سونا اور جواہرات لیے جاسکے لیے لیے، اور جب دو لون بائزلس اسے تو سپاہی لے گیا، ”اب تم جاؤ اور کے ہاتھ پاؤں باندھ کر اس کنویں میں پھینک دو۔“ وہ چھوٹا آدمی غائب ہو گیا اور تھوڑی دیر بعد سپاہی نے چڑیل کی چوڑی کی آواز سنی۔ وہ آدمی دوبارہ ظاہر ہو اور پوچھا، ”کیا اور کوئی کام ابھی باقی ہے؟“ سپاہی نے کہا، ”نہیں اب اور کوئی کام نہیں ہے، تم جاسکتے ہو، لیکن جس وقت مجھے تمہاری مدد کی ضرورت پڑے فوراً آنا۔“ اس نے کہا، ”جب مجھے بلانا ہوا اپنے پائپ کو نیلی روشنی سے جلانا میں حاضر ہو جاؤں گا۔“ یہ کہہ کر وہ غائب ہو گیا۔

سپاہی چلتے چلتے ایک شہر میں پہنچا۔ اندوہاں کی سب سے اچھی سرائے میں ٹھہرا اور سب سے عمدہ کمرہ اپنے لیے منتخب کیا۔ کمرے میں اطمینان، بیٹھ کر اس نے اپنا پائپ نکالا اور اسے نیلی روشنی سے جلایا۔ فوراً ہی وہ چھوٹا سیاہ آدمی حاضر ہو گیا۔ سپاہی نے اس سے کہنا شروع کیا، ”میں نے بڑی محنت اور دیانت داری سے بادشاہ کے لیے بڑے بڑے کام سرانجام دیے۔ لیکن اس نے میری خدمات کا یہ صلہ دیا کہ مجھے لڑکی سے علیحدہ کر دیا اور بھوکا مرنے کے لیے چھوڑ دیا۔ اب میں اس سے انتقام لینا چاہتا ہوں۔“ ”میں تمہارے لیے کیا کر سکتا ہوں، مجھے بتاؤ۔“ چوٹے آدمی نے کہا۔ سپاہی نے جواب دیا، ”رات کو بادشاہ کے محل میں جا کر اس کی لڑکی کو اغوا لاؤ! میں اس سے ملازموں کی طرح کام لوں گا۔“ ”میرے لیے تو یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے، لیکن تمہارے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔“ اس نے سپاہی کو تنبیہ کی۔ لیکن سپاہی اپنی بات بڑا ڈارہا۔

جیسے ہی بارہ بجے وہ بادشاہ کی لڑکی کو لیے ہوئے آ پہنچا۔ سپاہی نے فوراً ہی لڑکی کو حکم دیا کہ جھاڑو اٹھا لے اور کمرے کی صفائی کرے۔ جب شہزادی جھاڑو دے چکی تو سپاہی نے اس سے کہا کہ وہ اس کے چوتے اتارے اور ان پر پالش کرے۔ شہزادی نیم غوندگی کے عالم میں اس کا ہر حکم بجالاتی رہی جیسے ہی مرغ نے بانگ دی چھوٹا آدمی نمودار ہوا اور شہزادی کو واپس اس کے بستری پر پہنچا دیا۔

صبح کو شہزادی نے اپنے باپ سے کہا کہ رات اس نے ایک عجیب و غریب خواب دیکھا ہے۔ میں نے دیکھا کہ کوئی مجھے ایک سپاہی کے کمرے میں لے گیا اور سپاہی نے مجھ سے جھاڑو دلوائی اور اپنے جوتوں پر پالش کروائی۔ میں جانتی ہوں کہ مجھ سے ایک خواب تھا۔ لیکن عجیب بات یہ ہے کہ میں اس طرح تھک گئی ہوں کہ جیسے واقعی میں نے یہ تمام کام کیا ہو۔“

بادشاہ کافی دیر تک سوچا رہا اور آخر کار اس نے اپنی بیٹی سے کہا کہ تم رات کو اپنی جیب میں مٹر بھر لینا اور جیب میں ایک چھید کر لینا۔ اگر کوئی واقعی تمہیں محل سے لیجانا چاہے تو مٹرا سے تمہیں گرتے چلے جائیں گے اور اس طرح ہم اس آدمی کو پکڑ لیں گے۔ جس وقت بادشاہ اپنی بیٹی سے یہ باتیں کر رہا تھا۔ وہ چھوٹا آدمی قریب ہی کھڑا ہوا سب کچھ سن رہا تھا۔ اس رات اس نے شہزادی کو بھر سپاہی کے کمرے میں پہنچا دیا۔ مٹر راستے میں گرے چلے گئے۔ لیکن اس چھوٹے آدمی نے ان دونوں کو سمیٹ کر تمام گلی کو چھلایا۔ سپاہی نے تمام رات شہزادی سے ایک ملازمہ کی طرح کام لیا اور صبح ہونے سے پہلے ہی اسے والہیں

محل پہنچا دیا۔ صبح کو بادشاہ نے شہزادی سے پوچھا، تو شہزادی نے پھر ویسی ہی کہانی سنائی لیکن اس نے کہا کہ وہ مولے کے والے میری جیب سے غائب ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں نے خواب نہیں دیکھا بلکہ وہ سب کچھ حقیقت تھا، بادشاہ نے فوراً ہی اپنے آدمی اس کی جستجو میں بھیجے لیکن کچھ بہتر نہ چل سکا کیونکہ مقررہ تمام شہر میں پھیلے ہوئے تھے جنھیں بچے جمع کر رہے تھے اور ایک دوسرے سے کہہ رہے تھے کہ رات آسمان سے مڑوں کی بارش ہوئی ہو۔

اب بادشاہ بہت پریشان ہوا۔ اس نے شہزادی سے کہا کہ میں نے ایک اور تجویز سوچی ہو اور اس نے شہزادی کے کان میں وہ تجویز بتادی۔ اب چھوٹا آدمی بہت پریشان ہوا اور سیدھا سپاہی کے پاس پہنچا اور اسے بتایا کہ کل کی تجویز تو مجھے معلوم ہو گئی تھی اس لیے میں نے اس کا علاج نکال لیا تھا۔ آج حالات مختلف ہیں بہت نہیں انھوں نے کیا طے کیا ہو۔ اس لیے بہتر یہ کہ تم اب شہزادی کو مت بلاؤ ورنہ مصیبت میں پڑ جاؤ گے۔ سپاہی نے اس سے کہا ”جو ہو گا دیکھا جائے گا تم شہزادی کو لے کر آؤ۔“

تیسری رات بھی شہزادی سپاہی کے کمرے میں پہنچادی گئی اور اس نے تمام رات کام کیا لیکن اس سے پہلے کہ وہ چھوٹا آدمی اسے واپس لیجانے کے لیے آتا اس نے اپنے باپ کے کہنے کے مطابق چپکے سے اپنا جوتا سپاہی کے کمرے میں چھپا دیا۔

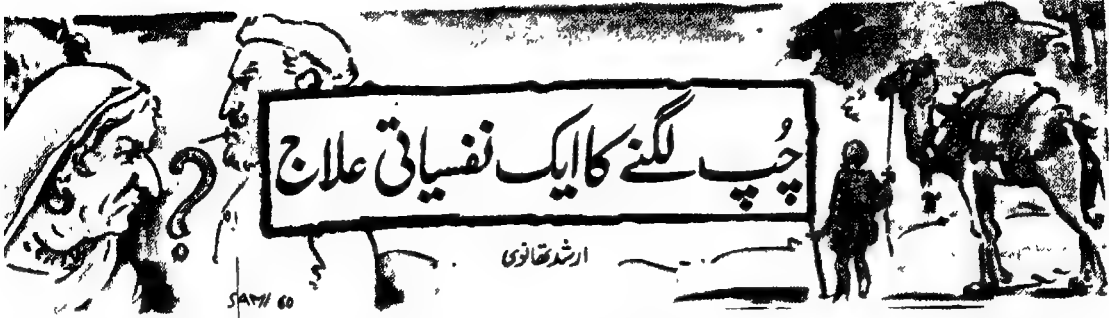
صبح ہوتے ہی بادشاہ نے سپاہیوں کو جوتے کی تلاش میں روانہ کر دیا۔ انھوں نے ہر جگہ جان ماری یہاں تک کہ اس سرائے میں پہنچ گئے، جہاں سپاہی ٹھہرا ہوا تھا۔ سپاہی کو جیسے ہی معلوم ہوا وہ بھاگ پڑا۔ لیکن جوتا ملے ہی بادشاہ کے سپاہی اس کی تلاش میں نکل کھڑے ہوئے اور جلد ہی اسے جوتا اور لا کر جیل میں ڈال دیا گیا۔ سپاہی کو سب سے زیادہ انسوس اس بات کا تھا کہ وہ جلدی میں نہ صرف اپنا تمام سامان بلکہ ”نئی روشنی“ بھی چھوڑ گیا تھا۔

اس نے ایک سپاہی کو حواس کا دوست رہ جکا تھا اپنے قریب بلایا اور کہا کہ میں جس کمرے میں ٹھہرا ہوا تھا اس میں میری ایک گھڑی رکھی ہوئی ہے اگر وہ تم مجھے لا دو تو میں تمھیں کچھ ایسی چیز دوں گا کہ تمام عمر تمھارے کام آئے گی۔ وہ بڑی جلدی اس کی گھڑی لے کر واپس آگیا۔ سپاہی نے اسے تھوڑا سونا اور کچھ جوتا دے دیے۔ جب وہ چلا گیا تو سپاہی نے اپنا پائپ نئی روشنی سے جلایا اور چھوٹے آدمی نے ظاہر ہو کر کہا، ”خوف زدہ اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے صبح کو سپاہیوں کے ساتھ چپ چاپ بادشاہ کے دربار میں چلے جانا لیکن اپنے ساتھ نئی روشنی لیجانا مت بھولنا۔“

اگلے دن سپاہی کو دربار میں حاضر کیا گیا، ہر چند کہ اس کے خلاف کچھ ثابت نہ ہو سکا مگر جوتوں نے اسے بھانسی کا حکم سنایا۔ سپاہی نے بادشاہ سے درخواست کی کہ مجھے بھانسی سے پہلے پائپ پنی لینے کی اجازت دی جائے۔ بادشاہ نے بلا تکلف اس کی درخواست منظور کر لی، اور اس سے کہا، ”تم ایک نہیں تین پائپ پنی سکتے ہو۔“ سپاہی نے پائپ نکالا اور اسے نئی روشنی سے جلایا۔ جیسے ہی پائپ میں سے دھواں نکلا چھوٹا آدمی اپنے ہاتھ میں ایک بڑی سی لکڑی لیے ہوئے نمودار ہوا اور پوچھا، ”کیا حکم ہے؟“ ”ان جوتوں نے ادب بے ایمان جوتوں کو معہ بادشاہ کے مارنا شروع کر دیا۔ اور اس وقت تک مارو جب تک یہ معافی نہ مانگ لیں۔“ اس نے سب کو بری طرح مارنا شروع کر دیا۔ بادشاہ بری طرح لوکھلایا۔ اس نے کہا خدا کے لیے مجھے چھوڑ دو میں اپنی لڑکی سے تمھاری شادی کر دوں گا اور اپنی تمام سلطنت تمھیں دے دوں گا مگر مجھے اب اور زیادہ نہ مارو۔ سپاہی نے جوتوں کو روک دیا اور بادشاہ سے کہا، ”اپنا وعدہ پورا کرو۔“

جب بادشاہ نے اپنی لڑکی کی شادی اس سے کر دی تو اس نے بادشاہ سے کہا کہ مجھے تمھاری سلطنت نہیں چاہیے یہ تمھیں ہی مبارک رہے۔ میرے پاس خود تم سے زیادہ مال و دولت موجود ہے۔ لیکن ایک بات کا خیال رہے کہ آئندہ کبھی کسی کے ساتھ نا انصافی نہ کرنا، ورنہ تمھارا حشر اس سے بھی زیادہ خراب ہو گا۔

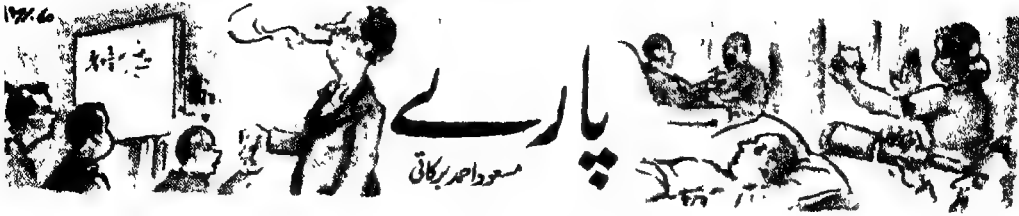
بادشاہ نے اسے سینے سے لگا لیا اور کہا، ”کیونکہ میں بڑھا ہو چکا ہوں، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ اب سلطنت کا کاروبار تم سنبھال لو۔ آخر کا سپاہی نے سلطنت کا تمام کام سنبھال لیا اور سب ہنسی خوشی رہنے لگے۔ سنا ہو کہ وہ ”نئی روشنی“ آج بھی بادشاہ کے خزانے میں محفوظ ہے۔



ان کی بیوی بہت پریشان ہوئے۔ خود سے گفتگو کا آغاز کیا۔ مگر جواب سول سرجن کو بلا کر دکھایا۔ اس کی تیز و تند دوامی پلاٹیں، اثر ہوتے کر یونانی علاج کیا۔ وہ بھی مفید نہ ہوا۔ تب انھیں نے کر دلی آگے اوجھا کے مطب میں حاضری دی۔ حکیم صاحب نے نبض دیکھی حال سنا، پھر کو کرنے کے بعد پوچھا۔ سب سے آخری بار مدیسنہ کن حالات میں کیا کی تھی۔ ڈپٹی صاحب نے بہت دیر تک حافظہ پر زور ڈالا، پھر سوچے اونٹوں کی مسواکوں والی بات بتائی۔ عبدالمجید خاں صاحب نے ایک پھلکانسو لکھ دیا کہ دو روز پلا کر تیسرے دن لا کر نبض دکھائیے یہ علاج کی پابندی تھیں، روز مقررہ پر ڈولی میں آئیں۔ حکیم صاحب جس وقت نبہ لیے تھے ایک آدمی دوڑا ہوا آیا، اور گھبرائے ہوئے لہجے میں کہنے لگا: مسواکیں جو اونٹوں پر لڑ کر آئی تھیں، ان میں آگ لگ گئی اور ذرا دیر راکھ کا ڈھیر ہو گئیں۔ حکیم صاحب نے پوچھا کچھ تو بج گئی ہوں گی پائمر نے جواب دیا، ایک بھی نہ بچی۔ یہ سنتے ہی ڈپٹی صاحب کی والدہ ڈوا سے بول اٹھیں، سب جل گئیں۔ آدمی نے جواب دیا، جی ہاں۔ اس مرد کے بعد حکیم صاحب نے کچھ مفرحات تجویز کر کے ڈپٹی صاحب سے کہہ اک روز یہ چیزیں پلائیے۔ مدیسنہ کی خاموشی جاتی رہے گا اب وہ با کیا کرے گی اور ایسا ہی ہوا۔ ڈپٹی صاحب کئی روز دلی میں اور مقیم رہے جب پورا اطمینان ہو گیا تو لے کر رخصت ہوئے۔ ان کو بتا دیا گیا تھا مسواکوں کے آنے اور جلنے کی خبر مفرودہ تھی اور حکیم صاحب کے زیر اس شخص نے یہ پارٹ کیا تھا۔ جس پر ڈپٹی صاحب نے اُسے معقو بھی دیا۔

۱۸۹۹ء کا ذکر ہو۔ جب دہلی میں حاذق الملک اول حکیم عبدالمجید صاحب مطب مرجع انام تھا۔ دوندوڑ کے شہروں سے مریض علاج کرنے آتے تھے، میرے بچے حجاز بازار ملی ماران کے کڑھ حکیم محمود خاں کی ایک حویلی میں رہتے تھے، اندو میں سے ایک ڈپٹی میجر روزانہ اخبار کے نام سے نکالتے تھے حکیم صاحب کا ان سے ربط تھا اور روزمرہ کی گفتگو میں بعض اس معزز پیشہ کی باتیں بھی ہوجاتی تھیں جن کو باوجود کم عمری کے میں بھی بڑے شوق سے سنا کرتا تھا۔ ان ہی میں سے ایک یہ بھی ہو، جو پور، صحت کے ساتھ مجھے یاد ہو۔ واقعات کی ترتیب میری ہو۔

دہلی کے ایک ڈپٹی کلکٹر ایک ضلع سے دوسرے ضلع میں تبدیل ہوئے۔ اس لڑنے میں ریلوں کا جال ہر طرف بکھا ہوا نہیں تھا۔ خام سڑکوں پر عوٹا بیل گاڑیوں میں سفر ہوا کرتا تھا۔ ڈپٹی صاحب بھی اپنی بیوی بچوں اور والدہ محترمہ کو ساتھ لے کر بھیلیوں میں روانہ ہوئے۔ چلتے چلتے دوپہر ہو گئی۔ گرمیوں کا موسم تھا، ایک جگہ کنواں اور درختوں کا جھنڈ دیکھ کر کچھ دیر آرام کرنے اور کھانا کھانے کے لیے ٹھہر گئے۔ کچھ دیر بعد چند لڑے ہوئے اونٹ بھی وہاں آگئے۔ ان پر تمباکو کے پتے لڑے ہوئے تھے، جو اس طریقے سے رکھے گئے تھے کہ بڑے بڑے پتوں کی موٹی موٹی ڈنڈیاں ایک ایک طرف کو نکلی ہوئی تھیں۔ ڈپٹی صاحب کی والدہ نے جوان کو دیکھا، تو انھیں مسواکوں کے سر سے کھینچیں، اور حیرت زدہ ہو کر بولیں، اتنی مسواکیں کیا ہوں گی۔ ڈپٹی صاحب بتانا ہی پہنچتے تھے کہ چھلے بچے کے رو پڑنے سے اس کی طرف مخاطب ہو گئے۔ اور اپنی والدہ کی غلط فہمی رفع نہ کر سکے۔ بات آئی گئی ہوئی اور بقیہ سفر پورا کر کے ڈپٹی صاحب جلسے تبادلوں پر پہنچ گئے۔ وہاں جا کر اگلا دن ہوا ان کی والدہ کچھ چپ چپ سی ہیں۔ خیال ہوا کہ سفر کی مکان نے نہ صال کر رکھا ہو، مگر جب کسی دن نکلتا ہے کسی سے نہ کچھ مخالفت کی، نہ کسی خواہش کا اظہار کیا تو ڈپٹی صاحب اور



تحت البحر نیلی ویزن

امریکا میں ایسے جہازوں کے تجربے کیے گئے ہیں جو نیلی ویزن سے خاص قسم کے ساز و سامان سے آراستہ ہیں، محکمہ نے ایسے طریقے بھی نکالے ہیں جن سے یہ معلوم کرنے میں مدد ملے گی کہ مچھلیاں کہاں پکڑی جاسکتی ہیں سرکٹ تمھاری بنیاد پر یا نیگری کرنے والوں کو یہ معلوم کرنے کے لیے بار بار جاں ڈالنا پڑتا ہو کہ کس جگہ مچھلیوں کی تعداد کتنی ہو۔ لیکن ادارے کے تجرباتی جہازوں پر جو نیلی ویزن کا سامان نصب ہو اس کی وجہ سے یہ محنت کرنے کی ضرورت باقی نہ رہے گی۔

بٹن دبانے سے تشخیص مکمل

مستقبل قریب میں جبکہ علاج معالجہ زیادہ سے زیادہ آلاتی سامان پر منحصر ہوتا جا رہا ہو، بعض ڈاکٹر اس دن کی آمد کا انتظار کر رہے ہیں جبکہ برقی دماغ معالج کی جگہ لے گا۔ یہ برقی دماغ تمام امراض کی تشخیص کر لیا کرے گا۔ ڈاکٹر وینسٹی ایچ پرائس نے جان ہاپ کینس میڈیکل سوسائٹی میں یہ حیرت انگیز انکشاف کیا ہو۔

بایو کیمک طریقہ علاج کی طرح مصروف کا کہنا ہو کہ خون سے تمام بیماریوں کا نشان و پتہ ملنا چاہیے چنانچہ مغاسلی التهاب - دق و سل - دماغی بیماریوں اور جسمانی امراض میں خون میں کافی تفریق پائی گئی ہو اس کے علاوہ سرطان اور قلبی امراض کے مریضوں میں بھی فرق محسوس کیا گیا ہو۔ ڈاکٹر پرائس اور ان کے ساتھی ابھی پوری طرح مطمئن نہیں ہیں اور اس تجربے کی کامیابی کے لیے پانچ سال اور تجربات کرنا چاہتے ہیں۔

حرکتِ قلب معلوم کرنے کا آلہ

شکاگو میں ایک چھوٹا سا آلہ جسے مریض کے بازو پر باندھ دیا جاتا ہو ایسے مریضوں کی حرکتِ قلب معلوم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہو بھی پر عمل درآمد ہو چکا ہو۔ یہ آلہ ڈاڑھ یا گائٹریٹ کہلاتا ہو قلب کی حرکتوں کی آوازیں اس میں سے نکلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کمرہ جراحی کا ہر شخص مریض کی حالت

سے باخبر رہتا ہو۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالہ کی تازہ اشاعت میں اس آلے کے استعمال کی ترکیب کا ذکر ہو۔

نئی دور بین

امریکی سائنس دانوں نے ایسے آلات تیار کیے ہیں جو روشنی کی مدد کائنات کے اجزائے ترکیبی کی تفتیش کر سکتے ہیں۔ توقع ہو کہ اس ایجاد سے چھوٹے ایٹمی ذرات اور سالموں اور دور افتادہ ستاروں کی ساخت کا مشاہدہ اور تجربہ کیا جاسکے گا۔

مشروبات اور درد دل

روح القلب عام طور پر زیادہ کام کرنے اور قلب کے عضلا کو مناسب آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے ہوتا ہو۔ لیکن ڈاکٹر جان ایف برگ اور پال من کا دعویٰ ہو کہ یہ ٹھنڈے مشروبات استعمال کرنے سے بھی ہو جاتا ہو زیادہ تر اسی سبب کارہین منت ہو۔ اکثر غذائی اشیاء کھانے کے بعد فوراً پڑ جائیا کرتا ہو۔ اگرچہ تفکرات بھی عام طور پر اس کا سبب ہوتے ہیں لیکن شادمانی میں بھی اس کا حملہ دیکھا گیا ہو۔ کبھی کبھی دن کو درد بالکل نہیں اور رات کو بستر پر لیٹتے ہی تکلیف شروع ہو جاتی ہو بعض مریضوں میں ایکڑ و کارڈیو گرام لینا ہی کافی ہوتا ہو۔

ان تمام اقسام کے دردوں کا علاج جو ہفتہ میں یا سالوں میں ہیں یہ ہو کہ ایسے مریض کو یہ باور کرایا جائے کہ وہ بیمار نہیں ہو اور اسے کی زندگی میں پوری طرح مشغول رکھا جائے۔ ڈاکٹر برگ کا دعویٰ ہو کہ ۹۹ فیصد مریض بغیر کسی دوا کے اچھے ہو سکتے ہیں۔

بیویاں شوہروں سے زیادہ کام کرتی ہیں

برطانوی پادری کلیف فورڈ ایر ویکر کا کہنا ہو کہ بیویاں اپنے شوہروں سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ اپنے کلیسائی رسالہ میں موصوف نے حال میں لکھ شوہر تو گھر سے باہر کنٹین میں اور دوسرے مقامات پر اپنا وقت گناتے

ہیں اور ان کی بیویاں بے چاری گھر میں صبح سے رات تک کام کرنے کے باوجود اپنا کام ختم نہیں کر پاتیں۔

ایسٹروجن

طبی تحقیق کو اگرچہ ابھی تک قلب اور شریانوں پر غذائی چکنائی کے مضر صحت اثرات کا یقین نہیں ہوا ہے، لیکن معاصر طبی جدید تحقیقات کے نتیجوں کا یہ مزید انتظار کرنا نہیں چاہیے اور وہ سنسنی (امریکا) کی ولیم - ایس میل کمپنی کی تیار کردہ ایک دوا "ٹراپانول" استعمال کرنے پر آمادہ نظر آتے ہیں جس کے بلے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ "اب تک دو ہزار مریض اس دوا سے مستفید ہو چکے ہیں اور اس سے اسی فیصد مریضوں کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار اتنی کم ہو سکتی ہے کہ شریانوں میں سختی پیدا نہ ہو۔" واضح ہے کہ چکنائی کے ایک جزو کولیسٹرول کو ہی خون کی رگوں میں سختی پیدا ہونے کا اصل سبب سمجھا جاتا ہے جس کے نتیجے میں انسان بلڈ پریشر کا مریض بن جاتا ہے۔ یہ بیماری عورتوں کی بنیبت گھروں کو زیادہ ہوتی ہے اور عورتوں کے بلے میں کہا جاتا ہے کہ وہ خون کی رگوں میں کولیسٹرول سے پیدا ہونے والی سختی سے قدرتی طور پر اس لیے محفوظ رہتی ہیں کہ ان کے جسم کی جنسی رطوبتیں شریانوں میں سختی پیدا کرنے والے مادوں کو جمع نہیں ہونے دیتیں۔ میل کمپنی کی تیار کردہ دوا "ٹراپانول" عورتوں کی جنسی رطوبت ایسٹروجن سے اپنی خصوصیات میں کچھ اتنی ملتی جلتی ہے کہ کمپنی اس دوا کو اپنے اشتہارات میں "سبغہ نسوانی ایسٹروجن" کہتی ہے جو جسم انسانی میں کولیسٹرول پیدا کرنے کا ذمہ دار اگرچہ کمزور اور گہمی کو ٹھہرا جاتا ہے، لیکن تحقیق کا کہنا ہے کہ انسان کا جسم ایک ایسا کارخانہ ہے جو کسی بھی چیز سے کولیسٹرول پیدا کر سکتا ہے۔ "ٹراپانول" ایک کیپسول کی شکل میں فروخت کی جا رہی ہے اور اسے دن میں ایک بار استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی نرم دل ہوتے ہیں

ایک فرانسیسی ماہر صحت ڈاکٹر پیرسے تھیل نے اپنے ایک حالیہ مقالے میں یہ بتایا ہے کہ سگریٹ نوشی سے سالانہ گیارہ ہزار فرانسیسی مر جاتے ہیں اور اگر یہ تعداد حادثوں، سبیل و دوق اور شراب نوشی سے واقع ہونے والی اموات سے زیادہ ہے۔ ڈاکٹر تھیل کا کہنا ہے کہ ان میں دس سگریٹیں پینے سے ایک فرد کی زندگی ڈھائی سال کم ہو جاتی ہے اور روزانہ تیس سگریٹیں پینے سے عمر میں پانچ سے چھ سال تک کمی ہو جاتی ہے۔ لیکن پاتی اور گاسپینے والوں کو ڈاکٹر موصوف کے

خیال کے بموجب تمباکو نوشی سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا کیوں کہ یہ لوگ اکثر تمباکو کا دھواں اندر نہیں لے جاتے۔ ڈاکٹر تھیل نے یہ بھی بتایا ہے کہ تمباکو نوشی سے انسان کو ہائی بلڈ پریشر، ہائپر کی خرابی، تھنفس اور اعصاب کی بیماریاں، شریانوں، قلب اور پھیپھڑوں کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ حال میں دو ہزار تین سو ساٹھ ایسے اشخاص کا مطالعہ کیا گیا جن میں سگریٹ اور پات پینے والے اس عادت کو ترک کر دینے والے اور تمباکو نوشی نہ کرنے والے بھی شامل تھے اور تحقیق اس نتیجے پر پہنچی کہ تمباکو نوشی کے مختلف طریقے رکھنے والوں کی شخصیت میں بھی یہ فرق ہوتا ہے۔ اس تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ پینے والے پات پینے والوں سے اور سگریٹ نہ پینے والوں سے زیادہ فضول خرچ ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کے نتیجوں سے یہ تو نہیں ثابت ہو سکا کہ تمباکو نوشی سے پھیپھڑوں کا کینسر نہیں ہوتا لیکن یہ رائے ضرور قائم کی گئی ہے کہ سگریٹ نوشی اور کینسر کے کچھ ارتبی اسباب بھی ہو سکتے ہیں معائنہ باطن سے قاصر لوگ زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، اکثر شراب نوشی میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کی زندگی میں بے ترتیبی پیدا ہو جاتی ہے جس سے ان کی قوت ملاضمت کم ہوتی چلی جاتی ہے اور وہ اپنے کو بیماریوں کا ایک آسان شکار بنا لیتے ہیں۔ اس تحقیق سے ایک اور نئی بات یہ معلوم ہوئی کہ سگریٹ پینے والے علم طور سے نرم دل ہوتے ہیں اور سگریٹ نوشی ترک کر دینے والے خستہ ہوتے ہیں۔

زبان سکھانے والی مشین

گورکی تعلیمی ادارے میں ایک ایسی مشین کا نمونہ بنایا گیا ہے جو غیر ملکی زبانوں کی مدرسین کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ مشین طلباء کو ہر ایسا سبق پڑھا سکتی ہے جو پہلے سے پروگرام بنانے والے آلے کے ذریعہ جمادیا گیا ہے۔ یہ مشین طلباء کے تحریری یا زبانی جوابات بھی جان کر کرتی ہے تاکہ یہ جانچا جاسکے کہ انھوں نے کتنا سیکھ لیا ہے۔ مشین کے ذریعہ طلباء کے جوابات کی جانچ کی جاسکتی ہے اور جو غلطیاں ہوتی ہیں مشین انہیں طلباء اور مدرسین کے لیے محفوظ کر لیتی ہے تاکہ جب چاہیں سبق کو کوئی بھی حصہ دہرایا جاسکے۔

مشینی حساب ماسٹر

اولیپیک کے مقام پر ان دونوں آلات، الیکٹرانکس اور خود کار مشینوں کی ایک نمائش ہو رہی ہے جس میں الیکٹرونک مشین بھی پیش کی گئی ہے جو حساب کرنے کے لئے انسانی سرگماہم ہے۔ مشین کے کردار میں الیکٹرونک لگا ہوا ہے جس میں طلباء کو سوئیچ پیش کیا جاتا ہے اس کے بعد اسکرین پر سوالات دکھائی دیتے اور ان کے کئی جوابات دیے جاتے جن میں سے طلباء کو صحیح جواب منتخب کرنا ہوتا ہے۔

(صحیح کا بقیہ)

کی طرح دہلی و بھٹ سے بے نیاز ہو کر ان کا کٹھن علم دواؤں اور روزمرہ کے امراض کی ادویہ سے خالی ہو اور دواؤں امراض میں ان کی ناکامی ضرب المثل بن چکی ہو۔ ایک مرض سے نہات حاصل کرنے کے بعد دوسرے امراض کی پیدائش کی استعداد بڑھ جائے اور جسم کے طبی نظام اور طبی مزاج کی تخریب کی شکایت طب مغرب کے علاج کے متعلق حاکم ہو۔ خود مغرب کے حقیقت پسند افراد کو اس امر کا شدید احساس ہو چلا ہو کہ طب مغرب میں عواقب کو نظر انداز کر کے صرف دفع الوقتی کی تدابیر سے سے مآذِ حضور ہی کو کان کرا لگ کر جینے کی طرف رجحان بڑھتا جا رہا ہو، جو مستقبل میں انسانی صحت کی مکمل تباہی اور معیاری صحت میں تیز تر تپتی پر لازماً منہج ہو گا۔ علاوہ ازیں مشرقی یا یونانی نظام طب ملکی آب و ہوا اور عوام کے مزاج کے بقیہ زیادہ مناسب ہو اور یہی حقیقت ہو جو مشاہدے سے ثابت ہو اور اس کا عام طور پر اعتراف کیا جاتا ہے اور ہمارے ملک میں اس حقیقت کو مسلمات کا درجہ دیا جاتا ہے۔ وہ بنیادی حقائق جن پر یونانی نظام طب مبنی ہو ایسے حقائق ہیں جن سے خواہ ہمارے ملک کے ڈاکٹر بے خبر ہوں لیکن یہ واقعہ ہو کہ اگر برین فن ان کی سائنٹفک حیثیت کو ایک ایک کر کے تسلیم کرتے چلے ہیں۔

نظریہ اخلاط (یعنی یہ کہ رطوبات بدن کا عدم توازن اور طبی حالت سے ان کا انحراف جسم میں امراض کی پیدائش کا اصل سبب ہو) اور مزاجی خصوصیات جس طرح مشرقی کی بنا پر طب مغرب کے نزدیک قابل قبول نہیں ہیں۔ طب مغرب یونانی کے علاج میں انسان اور مزاج کو قابل اعتناء خیال نہیں کرتی بلکہ مرض کو ایک متعین، مستقل، ناقابل تغیر اور سالم حقیقت تصور کرتی ہو۔ جیسا کہ ان کے طریقہ علاج سے ثابت ہو۔ طب مشرق میں مرض کا علاج "فردی" خصوصیات کا لحاظ رکھ کر کیا جاتا ہو اور نہ صرف فرد کا بلکہ موسم اور ماحول کا بھی خیال رکھا جاتا ہو۔ اور خصوصیات مزاج کے ساتھ عمر، جنس، ملک، عادات و اطوار وغیرہ کو بھی ملحوظ رکھا جاتا ہو۔ مزید برآں مشرقی طریقہ علاج کے بعد لگے چل کر پہلوی نقصانات ظہور میں آتے۔ اس کی اثر آفرینی اور دفع بخشی کی اس استعداد سے پیدائش کی جاسکتی ہو جو اس کو عوام کی نظر میں حاصل ہو۔ اس کی طرف کشش اور مقبولیت میں اس کی ارزانی کو بھی دخل ہو۔ اگر باوجود اختیارات کی ناقدر شناسی کے باوجود اس کی طرف مخلص کار رجحان بڑھتا ہی جا رہا ہو کیونکہ اس کا دامن ایسے بس بھرے پہلوی اثرات سے بالکل پاک ہو جس سے جدید دوائیں اور ضد حیات ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) یا دواؤں اپنی ظاہری آب و تاب اور دلآویزی کے آلودہ ہیں۔ طب مشرق کی دوائیں ہماری اپنی تخلیق ہیں۔ یہ

دوائیں ہزاروں سال کے تجربات کا پتھر ہیں اور طب مشرق کے اطباء ہزاروں سال کی آزمائش کے بعد ان کے متعلق جتنا گہرا اور تفصیلی تجربہ رکھتے ہیں اتنا طب مغرب کے عاملین اپنی نئی اور روز بدلنے والی دواؤں کے متعلق نہیں رکھتے۔ کل طب مغرب کے عاملین جن دواؤں کی تعریف میں زمین آسمان کے قلاب ملاتے تھے آج ان کے محض نقصانات سے خائف و سرسید ہیں اور ان کو ہاتھ لگانے سے پرہیز کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ تاہم کی جا رہی ہو کہ جدید سحر کا ادویہ اور ضد حیات دواؤں کا صرف آخری حربے کے طور پر اختیار کیا جائے اور جہاں تک ممکن ہو ان کے استعمال سے گریز کیا جائے۔ ایسی صورت میں طب مشرق پر ان سائنٹفک ہونے کا الزام تراش نہایت مضحکہ خیز ہو۔ جب سے تجرباتی طب کی اہمیت و افادیت نظر باقی اور عملی دنیا سے متحقق ہوتی ہو اس طب کو مکمل طور پر ناقاعدہ نظام علاج کا مقام حاصل ہے اس میں شک نہیں کہ مشرقی طب سرجری (علم الجراحات) کے میدان میں بھر پور ہو۔ اس پس ماندہ حالت کے متعلق یہ کہہ جا سکتا ہو کہ اس کو یہ روز بدریاست کی پالی کی وجہ سے دیکھنا پڑا ہو، جو کہ دسی طب کی قیمت پر مغربی طب کو پسپائی رہی ہو اور طب کو غیر ملکی طب کی بھیٹ چڑھائی رہی ہو۔ موجودہ حکومت سے جو جہاں بانی کا وجدانی اور خدا داد ملکہ سے متصف ہو، ہم طب کے میدان میں امتیازی اور انقلاب کارناموں کی امیدیں قائم کیے ہوئے ہیں۔ آٹھ کروڑ انسان کے وطن کی صحت کے مسئلہ کو حل کرنے کے لیے لازمی ہو کہ ساری طاقتوں کو مجتمع کر کے ان کا ٹیخ منزل کی طرف پھیر دیا جائے۔ ڈاکٹر جمعی مغربی خطوط پر تربیت دی گئی ہو جدید سائنس اور ٹیکنیک اپنی طبع آراستہ ہیں اور بیماریوں کے ایک وسیع دائرہ پر جاوی آسکتے ہیں۔ دور حکما بھی طبی معلومات اور سریریاتی تجربات پر جو ہزاروں سال تک امراض جنگ لگاتا تشریق و جہارت سے حامل ہوئے ہیں، بخوبی قدرت رکھتے ہیں۔ یہ لوگ بھی امراض کے ایک وسیع دائرہ پر قابو رکھتے ہیں جن میں ایسے مرض بھی ہیں جو جدید طب کے لیے باہر ہیں، اس بات کا خیال رکھنا ملکی مفاد کے حق میں ہو کہ تقریباً ۱۰۰ ہزار فوجیوں میں مشرقی مکتب کے معالجین (حکما) کو جو شہری اور دیہاتی علاقوں میں پھیلے ہیں، امراض سے جنگ میں اپنے جوہر دکھانے کا موقع دیا جائے۔ اس بات کا احاطہ بھی پورے طور پر احساس رکھتی ہو کہ ایک طویل عرصے تک مغربی طب ناداروں اور دیہاتیوں کی کمزور امداد کے قابل نہیں ہو سکے گی اور کوئی نہیں کہہ سکتا کہ مجبوری کب تک باقی رہے گی۔ یا یہ کہ وہ وقت یقیناً آکر ہے گا کہ طب مغرب ہر دمر کی رسائی یکساں طور پر ممکن ہوگی۔ کیونکہ امراض کی تشخیص میں ان کے

استقامت بہت تھی اور سپردہ آلات کے استعمال پر مشتمل تھتے ہیں۔ جن کے بغیر طب مغرب بالکل بے بس ہوتی ہو اور بعض بالکل معمولی بیماریوں میں بھی ان کے بغیر کام نہیں چلتا۔ مغرب کے نظام علاج میں صرف خوراک ہی اہمیت حاصل ہو اور مرض کے خشک خشک تعین کے بغیر خصوصی دوائیں تجویز کرنا ممکن ہی نہیں ہو اور اگر تشخیص میں ذرا سا تساہل برتا جائے اور پوسے طور پر تشخیص کے بغیر دوا دیدی جائے تو اکثر خطرناک نتائج کا موجب ہوتا ہو کیونکہ طب مغرب کی جملہ خصوصی ادویہ از قبیل زہر ہوتی ہیں۔ جو کم کو تو بحالات میں نقصان پہنچاتی ہی ہیں اور اگر غلط تجویز ہو جائیں تو ان کے نقصانات ظاہر ہو کر شدید تر ہوتے ہیں۔ طب جدید کی دواؤں کے ساتھ جس قسم کی غذا کا استعمال لازمی ہوتا ہو اسکی استطاعت ہماری ملک کی آبادی میں سے ۹۰ فیصد کو نہیں ہو۔ سرکاری اسپتال کے ڈاکٹر سے معلوم ہوا ہو کہ اسپتالوں میں ایک مریض کی غذا پر تقریباً دس ٹپے یومیہ صرف ہوتے ہیں حالانکہ عوام کے داروؤں میں اس کا اہتمام بہت اعلیٰ پہلے نہ رہی نہیں ہوتا۔ اگر غذا مناسب نہ ہو تو تیز دوائیں اور زیادہ نقصان کا موجب ہوتی ہیں۔ یہ ایک نام نہوتے ہو جس کی طرف بہت کم توجہ دی گئی ہو۔ یہ بھی ایک وجہ ہو کہ علوم مغربی علاج کے بعد مرض سے کامل طور پر شفا یاب نہ ہونے کی شکایت کرتے ہیں۔ دوسرے غذا اور دیگر ضروریات کا اہتمام نہ ہونے کی وجہ سے مغربی علاج کے مہیا ہونے کے باوجود دھرم رہ سکتے ہیں۔ پہلے سے عوام کو مغربی علاج راستہ نہ آنے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہو کہ یہ ہر اعتبار سے اہل ثروت ہی کے درد کا دوا ہو اور غریب لوگوں کے لیے رحمت ہونے کے بجائے اکثر حالات میں نعمت کا باعث ہوتا ہو۔ لہذا نادار افراد اور دیہات کے لوگوں کے لیے یونانی نظام طب ہر اعتبار سے زیادہ موزوں ہو اور وہ خود بھی اسی طریقہ علاج کو ترجیح دیتے ہیں۔

مذکورہ بالا حقائق سے یہ بات واضح ہو کہ ہمارے ملک کے عوام کیوں تک مشرقی علاج کے طریقے کی طرف مائل ہیں۔ دراصل انکا یہ میلان حقیقت پسندی اور تجرباتی علم پر مبنی ہو۔ اندریں حالات مشرقی اور مغربی مکاتب اور ان کے حامیوں کی سرپرستی اور ان دونوں طبی نظاموں سے فائدہ اٹھانے کی غرض سے یہ ناگزیر ہو کہ معمولی مانگوں پر چلنے کی پالیسی کو اختیار کیا جائے۔ مشرقی اور مغربی مکاتب اپنے اپنے ممتاز اوصاف رکھتے ہیں اور ایک دوسرے کی خامیوں کو پورا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے سے تعاون کر کے یہ نہ صرف علاج کی برکات میں توسیع کر سکتے ہیں بلکہ کثیر کے کام میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔

دوسرے ممالک کے اعداد و حقائق سے اس دعوے کی پوری پوری تصدیق ہوتی ہو مثال کے طور پر چین کو پیش کیا جا سکتا ہو۔ طبی میدان میں اس کی حالیہ

فتوحات و حقیقت نہایت شاندار ہیں اور یہ ساری فتوحات قدیم چینی طب کو جدید سائنس کی مدد پر لے آئے سے ہوتی ہیں اور اسی امتیازی روش کی بنا پر چینی نے جو محنت اس میں پاکستان جیسے حالات سے دوچار تھا، اپنے مسائل کو نہ صرف خوش اسلوبی سے حل کر لیا ہو بلکہ طبی سائنس میں ایسے اضافے کیے ہیں جو کی وجہ سے اس نے ساری دنیا کی توجہ کو اپنی طرف جذب کر لیا ہو۔ چین میں مغربی اور چینی مکاتب ایک دوسرے کے ہاتھ میں ہاتھ دے ترقی کی راہ پر گامزن ہیں اور ان دونوں میں خفیہ ترین منافقت کے نام و نشان کا سراغ نہیں ملتا۔ تعجب ہو کہ یہ کیوں سمجھا گیا ہو کہ جو پالیسی چین میں کامیاب ہو اور وہاں اس سے شاندار نتائج ظہور میں آئے ہیں پاکستان میں کامیاب نہیں ہو سکتی اور اگر ایسا نہیں سمجھا گیا ہو تو ہمارے ملک میں بھی اس پالیسی کو اب تک کیوں اختیار نہیں کیا گیا ہو اور آئندہ اس پالیسی کو اختیار کرنے سے کیوں گریز کیا جا رہا ہو، جو پاکستان جیسے حالات میں ہمیں میں بڑی کامیابی کے ساتھ چل رہی ہو۔ چین میں مریض کو پوری آزادی ہو کہ وہ جس طریقہ علاج کی طرف چاہے رجوع کرے۔ وہاں ایلیو میٹھوں ہی کا مندرجیل سرٹیکٹ پیش کرنے کی پابندیاں عائد کر کے مریضوں کو کسی خاص نظام طب کی طرف رجوع ہونے کے لیے مجبور نہیں کیا جاتا ہو اور اس طرح خاص طریقہ علاج کے عاملین کے لیے ناجائز آمدنی کا راستہ کھول دینے اور مریضوں کو جھوٹ بولنے اور جعلی سارٹیفکیٹ حاصل کرنے کے لیے زہر بار ہونے کی صورت پیدا نہیں کی جاتی۔ پاکستان میں جہاں محنت حاصل کرنے کے لیے صرف ڈاکٹری سرٹیفکیٹ پیش کرنا ضروری ہو، بیماروں، ان کے بیمار داروں اور سرپرستوں پر مرمے کو ماریں شاہ ملاز والی کہاوت پوسے طور پر صادق آتی ہو اور ملک کی اخلاقی حالت کو جو مغرب کی مادی تہذیب کے غلبہ کی وجہ سے پہلے ہی رو بہ زوال ہو خراب سے خراب تر ہو جانے کے مواقع بہم پہنچتے ہیں۔ چین کے اسپتالوں میں دونوں نظام رائج ہیں اور مغربی طرز کے ڈاکٹروں کے لیے لازمی کر لیا گیا ہو کہ وہ چین کے طریقہ علاج کو بھی سیکھیں۔ جینی میں چینی طریقہ علاج کے پانچ لاکھ سے زائد عاملین موجود ہیں۔ یہ لوگ شہروں میں بھی ہیں اور دیہاتوں میں بھی ستر ہزار کی تعداد میں مغربی طریق علاج کے ماہر ہیں جو کہ پاکستان کی طرح خاص طور پر شہروں میں کام کرتے ہیں۔ ۱۹۵۰ء کے بعد سے تین سو سے زیادہ اسپتال اور بہت بڑی تعداد میں ڈسپنسریاں کھولی جا چکی ہیں۔

ہندستان میں بھی آئندہ دیا کی ترقی سے بڑی دلچسپی لی جا رہی ہو وہاں بھی یہ محسوس کر لیا گیا ہو کہ آئندہ دیا کو پوسے طور سے مدد پر لانے بغیر صحت کے

مسائل کو حل نہیں کیا جاسکے گا۔ اندھارہ اندھیل کاجوئیں اور دیوانہ کو اختیار پڑھنے کی حالت سے مثال کر لیا گیا ہوا اور حکومت کی طریقہ علاج کی سرپرستی کر رہی ہو۔

ناگزیر ہر کہہ سہا سہا ملک میں بھی قومی صحت کے مسئلے کو کامیابی کے ساتھ حل کرنے کے لیے مشرقی (یونانی) طب سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے۔ دونوں نظاموں کی خوبیاں کو یکجا کر کے پاکستانی طب کی تخلیق کا وقت آگیا ہو۔ حکومت کو وقت ضائع کیے بغیر ایسی طب کی طرف سرپرستی کا ہاتھ بڑھانا چاہیے۔ نہ جلتے پاکستان کیلئے قومی طب کا بلند نصب العین جو شرقی طب کے حاملین کے دلوں میں کر دھیں لے رہا ہو حکومت کے ساتھ خیال میں بھی موجود ہو یا نہیں۔ بظاہر تو ایسا معلوم ہوتا ہو کہ وزارت صحت ابھی تک تھیل کی اس بلندی تک نہیں پہنچی ہو۔ بہر حال اس بات کی شدید ضرورت ہو کہ دونوں مکاتب فراخ دلی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کر کے کنگے لڑیں اور شرقی طب کے لیے اقامتی اور روزیہ ہسپتال کھولے جائیں مشرقی طب کے استیصال کے بعد ہی حکومت کو اس بات کا صحیح اندازہ ہو سکے گا کہ شرقی طب مسائل صحت کو حل کرنے میں کتنی کامیاب ہو اور یہ کہ مشرقی طب کو عوام کی نگاہ میں کتنی وقعت حاصل ہو اور وہ اس کے کس قدر دلدادہ ہیں۔ ہمیں کامل یقین ہو کہ اگر حکومت نے یونانی اسپتالوں کے کھولنے کے بلنے میں ہماری درخواست پر عمل کیا تو وہ اس پالیسی کو بھی اختیار کرنے پر دل سے مائل ہو جائے گی جس پر چین میں پورے طور پر اور ہندوستان میں ایک حد تک عمل ہو رہا ہو۔

ڈاکٹر صاحبان خواہ مشرقی طب متفرق ہوں، لیکن مشرقی طب کے حاملین اتنے وسیع النظر و دانش خیال اور عالی حوصلہ ضرور ہیں کہ ان کی دلی خواہش ہو کہ ایسی طبی دستگاہوں کا قیام عمل میں لایا جائے جس میں دینی طبیب مغربی طب کی اعلیٰ تعلیم حاصل کر سکیں۔ مغربی طب کی بقدر ضرورت مہارت تو طبیب کاجوئیں کے ذریعہ تحصیل طلباء کے بھی مل سکتی ہیں۔ لیکن اپنی طب کے ارتقاء، اصیاء اور پاکستان کے لیے قومی طب کی تخلیق کے شدید جذبے کے تحت وہ مغربی طب میں بھی اعلیٰ دستگاہ حاصل کرنا ضروری خیال کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہو کہ دینی شریعت علاج کو ترقی دینے کے لیے ہر ممکن ذریعہ سے استفادہ کیا جائے اور مفید مطلب بات جہاں بھی نظر آئے اس کو اٹھا لیا جائے۔

مسلمانوں کو تو ان کا مذہب، محمدی یقین کرنا ہو کہ اچھی بات خواہ کہیں سے ملے اس کو اپنی گزہ میں باندھ لے۔ کارآمد معلومات کو اپنی پونجی سمجھیں اور اس کو اپنی گم شدہ متاع سمجھ کر اپنے خزانے میں جمع کر لیں اور اس کے فیض کو بابتھیں پوری السابیت کے لیے عام کر دیں۔ منافع علم ایسی پونجی نہیں ہو جو صرف کھٹے سے کھٹ جلتے اور

چڑھنے سے دوسرا اس سے محروم ہو جائے۔ جدید تحقیق سے تعصب تو دور کرنا تو اس کا قدر دانی میں کسی سے پیچھے نہیں رہنا چاہتے۔ ڈاکٹروں میں اور ہم میں اتنا فرق ہو کہ وہ بغیر دیکھے بھالے اور بلا جملہ و چراغ مغرب کی ہر تحقیق کو اپنا تہ ہیں اور ہم حکیم شلوک بجا کر اور دیکھ بھال کر قبول کرنا چاہتے ہیں۔ سونا خوراک ہو ہم اپنی کسوٹی پر پرکھ کر قبول کریں گے۔ ہم کو اپنے اسلاف سے بدگمانی، بلکہ ہمیں ان پر خیر ہو۔ ہم اپنی قدیم تاریخ سے باخبر اور اپنی ثقافت اور تہذیب و خویوں سے واقف ہیں۔ ہمیں اپنے بزرگوں کے علوم کی قدر و قیمت کا بھی صحیح ہو۔ ہم اگلوں کے مراقبوں اور روحانی مکاشفوں کے منکر نہیں اور نہ کچیلوں مادی مشاہدات کی خواہ مخواہ نفی کرنا چاہتے ہیں۔ ہم نہ احساس کمتری میں، ہونا چاہتے ہیں، نہ خوش فہمی کا شکار ہم اپنی انفرادیت کے اجزا میں۔ چیزوں کو ضرور برقرار رکھنا چاہتے ہیں جن کی خوبی تجربے سے منکشف ہو رہی ہو دوسروں کی سطوت اور تہاری سے مرعوب ہو کر اپنی خود داری کو، دینا ہمیں چاہتے اور ذہنی غلامی کو کسی صورت سے قبول کرنے کے لیے تہ ہیں۔ ذہنی غلامی کو ہم سماں غلامی سے مکروہ تو خیال کرتے ہیں۔ یہ ہوا نقطہ نظر۔ حسن کو وزارت صحت اور طب مغرب کے نمائندوں کو اس سمجھ لینا چاہیے۔

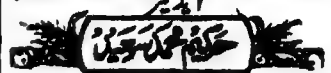
ہم طب مشرق کا جدید نصاب تیار کر رہے ہیں جو بد کو رہ بالا نا تحت مرتب کیا جا رہا ہو۔ ہم طب مغرب کی کتابوں کے ساتھ ساتھ طب قدیم کتابوں کا بھی اپنی ملکی زبان اردو میں ترجمہ کرنا چاہتے ہیں۔ ہمارا ہو کہ حکومت کو طب مشرق کی ترویج کے لیے مرکز اور صوبوں میں اعلیٰ پیمانے کھولنا چاہیے اور برادارے مشرقی طب کے اطباء اور طب معری کے حامل ہونے چاہیے۔ طب مشرق اور مغرب کے اداروں، اسپتالوں، کالجوں، نیز دوسرے سامعک ترویج کے اداروں کا باہمی تعاون صحت کے دائرہ نمایاں ترقی کا ضامن ہو سکتا ہو اور اس طریقہ کار پر عمل کر کے دونوں ٹانگوں کی برکات کا عملاً تجربہ کیا جاسکتا ہو۔

”ہمارے صحت کے مضامین کے متعلق“

اپنی رائے لکھیے۔ ہم آپ کے مشوروں کا خیر مقدم کریں گے

ہماری دانست میں یہ پہلا موقع ہے کہ مشرق کو مشرقی منجھاوے دیکھا جا رہا ہے۔ قارئین اس انداز فکر ناواقف نہیں ہیں جو مغرب میں پیدا ہوا ہے۔ جدید علاج اہل دواؤں کی برکات کے بعد اب کیا امریکا اور کیوبا سب اس طریقہ و علاج کی طرف متوجہ ہیں جس نے مشرق میں جنم لیا اور آج بھی جس سے پورا مشرق مستفید ہوا ہے۔ ہم مغرب کی منجھاوے کو مشرقی نہیں بنا سکتے، اس لیے وہ اس باب میں جو قدم اٹھائے گا اس کی محنت بہت اس وقت کوئی حکم نہیں لگا سکتے، لیکن مشرق میں آنے والوں کو اپنی منجھاوے کو مشرقی رکھنا چاہیے۔ مغرب کی منجھاوے چوسھانے کی اب غلطی نہیں کرنی چاہیے۔

(باقی صفحہ ۴۸ پر)



وہاں سے اچھے اچھے بچے لے کر پڑھانے لگے۔

طب رومانی صحت و شفا

ڈاکٹر میر علی الدین ایم۔ اے۔ بی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، پیرشرف لاپیڈیسر عامر عثمانی، حیدرآباد

پاک میں از نظر پاک پر مقصود رسید احوال از چشم دہیں در طبع خام افتاد

ہماری اکثر بیماریوں کی علت جذبات کا شور و شر ہوتا ہے۔ غضب باطل، حسد کینہ، خوف، تفرقہ خاطر، غم و دھڑن، بالوسی وغیرہ نظام عصبی کو کمزور کر دیتے ہیں اور عضویت کو بے جان۔ اسی قسم کے جذبات و افکار ان تمام سلبی قوتوں کو بھی بیدار کر دیتے ہیں جو خارج سے نظام عضویت پر حملہ کرتی ہیں اور اس کو تباہ کر دیتی ہیں۔

شرکی ان تمام قوتوں سے رہائی ایک آسان طریقہ سے ممکن ہے اور وہ طریقہ یہ ہے کہ ہم پاک نظر پیدا کریں اور اس کو بلند و برتر مقاصد پر مرکوز کریں۔ سیدنا عیسیٰ علیہ السلام نے اپنے حواریوں کو نصیحت فرمائی تھی کہ ”تم اپنے خزانہ کو جنت نعیم میں محفوظ کر دو، کیوں کہ جہاں تمہارا خزانہ ہوگا وہیں تمہارا قلب بھی ہوگا۔“

زمان و مکان کی فانی و دگریز پانچیزوں سے قلب کو وابستہ کرنے کی بجائے ہمیں اس کو رفیع و نہیف مقاصد سے وابستہ کرنا چاہیے۔ ان تمام چیزوں سے جو پاک بے عیب، لطیف و جمیل ہوں۔ اگر ہم ان علوی و روحانی چیزوں پر اپنی فکر کو مرکوز کریں تو ہمارے قلوب میں ان چیزوں کی محبت پیدا ہو جائے گی جو ابدی و سرمدی ہیں، جو خیر و صداقت و جمال کے کامل مظہر ہیں، جو ہمیں سرور و شادمانی عطا کرتی ہیں اور ہماری صحت کے معیار کو بلند کرتی ہیں۔ اب ہمارا تعلق ان الہی قوتوں سے ہو جاتا ہے جو ہماری ہر آن مدد کرتی ہیں اور ہماری حفاظت کرتی ہیں۔ علوی و روحانی چیزوں سے محبت پیدا کر کے ہم جنت نعیم میں اپنا خزانہ محفوظ کرتے ہیں اور جیسا کہ کہا گیا، جہاں ہمارا خزانہ ہوتا ہے، وہیں ہمارا قلب بھی اٹکا ہوتا ہے۔ اب ہمارے لیے شہنوں الہیہ پر فکر کو مرکوز کرنا آسان ہو جاتا ہے اور جمیع مہارک و قوی کے ساتھ حق تعالیٰ کی طرف توجہ کرنی ممکن ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ ہمارا قلب اب ان سے مانوس ہو جاتا ہے اور جہاں ہمارا قلب ہوتا ہے وہیں ہمارے خیالات بھی ہوتے ہیں۔ جب قلب میں حق تعالیٰ کی محبت کا شعلہ بھڑک اٹھتا ہے تو تمام سلبی و منفی جذبات و خیالات دفع ہو جاتے ہیں اور سکینت و آسودگی کا نزول ہونے لگتا ہے اور تمام امراض و نقائص سے جسم کو نجات مل جاتی ہے:

عشق آمد و شد جو خنم اندر رگ و پوست تاساخت مرا تہی و پُرساخت ز دوست

اجزائے وجودم ہلکی دوست گرفت نامے است زمن بر من باقی ہمداد است

اس باطنی تئیر سے ظاہر بالکل بدل جاتا ہے۔ باطنی اطمینان و سکون ہمارے سارے ظاہری طور و طریق کو بدل دیتا ہے۔ تنگ مزاجی زود بخوشی یا زود غمی بالکل غائب ہو جاتی ہے۔ مزاج کی حدت برد قلبی سے بدل جاتی ہے۔ تعصب و عدم برداداری، حملہ و ارادہ انداز رفیع ہو کر تحمل و علم برداداری پیدا ہو جاتی ہے اور تمام جسمانی تکالیف و درد ہو جاتی ہیں۔ خوف و رنج ہو کر اعتماد و سکون قلبی پیدا ہو جاتا ہے جس سے نفس و استیثار، خود غرضی و غرور مطلبی کا نشان تک باقی نہیں رہتا، اسی لیے تو کہا گیا ہے:

عشق بستان و خوشیستن بفروش

کہ ازین خوب تر تجارت نیست

مراقبہ صحت

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ بی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) پروفیسر جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد

حق تعالیٰ میں اب آپ کے حضور میں دست بستہ کھڑا ہوں اور جانتا ہوں کہ آپ حاضر و ناظر ہیں اور نظر رحمت سے مجھے دیکھ رہے ہیں حق تعالیٰ میں آپ کے حضور میں اپنی جان اپنی محبت کا ہدیہ پیش کرتا ہوں اور اس کی قبولیت پر صمیم قلب سے شکر گزار ہوں :

سبحانک اللہم انت ربی حقاً حقاً سبحلث لک یا رب تعبتاً اور قاً

حق تعالیٰ! جیسا بھی ہوں، مجھے قبول فرمائیے اور میری کمزوریوں اور بیماریوں کو اپنی قوت و شفا سے ڈھانک لیجیے تاکہ میں آپ کی رحمت و جمال کا کامل منظر بن جاؤں اور درد مندوں کے درد اور بیماریوں کے مرض کو دفع کر سکوں۔ آپ کا عبد کامل بن کر میں جس سے بلوں اُس کو شفا، فرج و سترت کا پیغام پہنچاؤں :

بندۂ عیب دار کس نخر د او بہ صد عیبہا خیرید مرا

میرے قلب پر آپ کی سکینت کا نزول ہو رہا ہے۔ وہ سکینت جس سے میری روح، میرا ذہن اور میرا جسم شفا یاب اور قوی ہو رہے ہیں۔ آپ کے سایہ رحمت میں میں آرام سے ہوں، آپ کی قوت و کمال سے بہرہ یاب :

چول بالربے آرام گیرد ز وصل دیگرے کے کام گیرد

اب میں ہر درد و غم اور الجھن سے آزاد ہوں اور جانتا ہوں کہ میرے لیے جس چیز میں خیر و فلاح ہے وہی مجھے پہنچ رہی ہے۔ بس اس ابدی صداقت سے واقف ہوں کہ جو آپ کا گرویدہ و عاشق ہے، ساری کائنات اس کی خدمت گزاری میں مصروف ہوتی ہے۔ دنیا میں ہر کسی کا کوئی ہوتا ہے، آپ کے سوا کسی کوئی نہیں آپ کے سوا مجھے کسی کی ضرورت ہے اور نہ کسی کی احتیاج :

ہر کے درجہاں کسے داد من ترا دارم و ترا دترا

کفی باللہ ولیاً و کفی باللہ نصیراً

آج کے دن میں آپ کی حیات و قوت سے معمور اپنے فرائض کی ادائیگی میں مصروف ہوں۔ زندگی کے خُسن سے جو آپ ہی کے خُسن کا عکس ہے، شاد کام اور ہر تجربہ سے آپ کی میت کے ادراک کے ساتھ بہرہ یاب ہو رہا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ جس کے ساتھ ہوں وہ زندگی کے کارزار میں ہمیشہ ہی غالب رہتا ہے :

اے درد ما برائے خدا جلوہ گر شدیم

دیگر ہر اچھے ہست ہمارا برائے ماست

میں نے یورپ میں کیا دیکھا!



ترکی، مشرق و مغرب کا اشتراک، یورپ کی بساا سیاست پر ایشیاء کا زبردست مبرہ۔ رومی، مصطفیٰ کمال اور نصر الدین خواجہ کا وطن۔

یوگوسلاویہ: اپنی قوم کے نجات دہندہ مارشل ٹیٹو کی عکداری جہاں اس وقت بیداری جنم لے رہی ہے۔
آسٹریا: اوپرا اور شہر و ثقہ کی دنیا جہاں فاتح موسیقی موزارٹ، اہامی راگوں کے خالق بیٹھوون اور ماہر جراثیم حکیم سلویز پیدا ہوئے۔
سوئٹزر لینڈ: یورپ کا کشمیر، سیاحوں کی جنت، جہاں لوگ آج بھی قدرت سے ہم آہنگ ہیں۔

ان چار ملکوں کی سیاحت پر مشتمل
حکیم محمد سعید دہلوی

یورپ نامہ (جلد اول)

اُردو زبان میں پہلا مضمون، افزائش و گش سفر نامہ میں انفرادی اور اجتماعی زندگی کے دو پہلوؤں کا جائزہ لیتے ہیں جنہیں لکھنے سے اب تک سورج کا قلم قاصر رہا ہے۔ انداز نگارش شگفتہ و پُر مزاج۔
سائز: ۱۶ صفحات ۳۹۶ مہارنگی تصاویر ۱۶ دورنگی تصاویر ۲۳ مہارنگی تاریکی گردوش موبہ صورت کس میں نہایت آٹھ رنگ



ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاؤن - کراچی ۵



ابن البشیم

مولانا محی الدین الالوانی



حالاتِ مُنہنے کے بعد ارادہ کیا کہ کوئی ایسی تدبیر کی جائے جس سے مصر کے باشندے دریائے نیل سے ہر حالت میں مستفید ہو سکیں۔ ایسا نہ ہو کہ جس سال دریا نہ چرے یا کم چرے اُس سال زراعت اچھی نہ ہو اور جس سال طغیانی ہو اس سال زراعت اچھی ہو۔ ابن البشیم کا اس بارے میں یہ خیال تھا کہ چون کہ دریائے نیل مصر کے ایک حصہ میں مُلتنی سے نہ شیب میں گرتا ہے، اس لیے ایک بہت بڑا بندھ بانٹھا جائے جس کے ذریعے پانی ضائع ہونے سے محفوظ رہے اور آبِ پاشی کی ضرورتیں بخوبی پوری ہو سکیں۔ ادھر جب سے ابن البشیم کا یہ ارادہ خلیفہ کو معلوم ہوا تھا، تب سے وہ اس یگانہ روزگار حکیم سے ملاقات کا بہت زیادہ تمہنی تھا۔ چنانچہ بادشاہ نے دریائے نیل کے متعلق حکیم سے بات چیت کی اور اُسے بتایا کہ میں بھی نیل کے متعلق وہی ارادہ رکھتا ہوں جس کے بارے میں تم سوچ چکے ہو۔ ابن البشیم انجینیئروں اور کاری گروں کی ایک جماعت نے کہ دریائے نیل کی تحقیقات کے لیے گیا۔ لیکن راستہ میں اُس نے مصری فنِ تعمیر کے اعلیٰ نمونے سنگ تراشی، معروری وغیرہ دیکھے تو اس نے خیال کیا کہ قدیم مصری ماہرین فنِ تعمیر اور انجینیئرز جنھوں نے ایسی شاندار اور نادر عمارتیں بنائی ہیں جو آج کل کا عالم میں شمار ہوتی ہیں، دریائے نیل پر بندھ بانٹھنے اور اس سے آبِ پاشی کی سہولتیں مہیا کرنے سے کیوں غافل رہے۔ اگر نیل سے آبِ پاشی کا انتظام ممکن ہوتا اور بندھ بانٹھا جاسکتا تو کچھ ماہرین یہ کام فوراً کرتے، لہذا میرا یہ ارادہ صحیح نہیں ہے، بلکہ ناممکن المصہول ہے۔ یہ سوچ کر ابن البشیم کی بہت پست ہو گئی، چنانچہ جب وہ اسوان کے مقابل مقام جنادل میں پہنچا تو اس نے دیدیئے نیل کے آبِ شاکر کو بہت غور سے دیکھا اور بندھ بانٹھنے کا طریقہ بخوبی سوچا اور عملی طور پر تجربات بھی کیے، لیکن کامیابی کی کوئی صورت نظر نہ آئی، مہمور و شکست خاطر ہو کر وہ واپس آیا اور اپنی فطرتی کاس نے اس نے احسرت کیا۔ اس نے اپنی ناکامی کی خلیفہ کو اطلاع دے دی۔ لیکن اس کی سخت ناکامی کی وجہ سے خلیفہ اس سے

پورا نام ابوعلی محسن بن الحسن بن البشیم تھا۔ مصر کا رہنے والا تھا، لیکن بعد میں ترک وطن کر کے مصر چلا گیا تھا اور آخر تک وہیں رہا۔ مصر اگر ابن البشیم جانتے ازہر میں داخل ہو گیا۔ ابن البشیم سال میں دو کتابیں (ایک اقلیدس کی اور دوسری مجسطی کی) لکھتا اور انھیں فروخت کر کے اپنی گذر بسر کرتا۔ آخر تک اس کا یہی طریقہ رہا اور کبھی اس نے کسی سے مدد حاصل نہیں کی۔

ریاضی میں اپنے زمانہ کا سب سے بڑا عالم تھا اور اس علم میں اس کا کوئی مقابل نہ تھا۔ اخلاقِ کریمانہ سے مصف تھا۔ طبیعت میں زہد بھی بے حد تھا۔ یہ ایک نہایت زہین و سمجھ دار حکیم تھا اور ہمیشہ علمی مشاغل اور تصنیف و تالیف میں مصروف رہتا تھا۔ ابن البشیم شروع ہی سے تعلیم کی طرف راغب تھا۔ تعلیم کے سوا اس کا اور کوئی شغل نہ تھا اور اس نے وہ تمام کام جو تعلیم میں رکاوٹ ڈالتے تھے ترک کر دیے تھے۔ اس لائق حکیم نے دنیا کے کاموں اور تھکڑوں سے نجات پانے کی یہ عجیب و غریب تدبیر اختیار کی تھی اور وہ دنیا کے مشاغل سے چھٹکارا پانے کے لیے دیوانہ بن گیا تھا۔ اس طرح اس کو مطالعہ کرنے اور تعلیم حاصل کرنے کا بہت اچھا موقع مل گیا۔ اُس کے بعد یہ مصر گیا اور وہاں اس نے اپنی علمی پیاس بجھائی اور علم و فضل میں کمال پیدا کیا۔

ابن البشیم زبانِ داں بھی تھا اور ایک اچھا خوش نویس بھی تھا۔ مختصر حالاتِ زندگی: ابن القفطی ابن البشیم کے تذکرہ میں لکھتے ہیں کہ: مصر کے علوی خاندان کے خلیفہ حاکم ہامرائہ کو، جو ایک بڑا فلسفی اور حکیم تھا، کسی طرح ابن البشیم کے حالات معلوم ہو گئے۔ اُسے ابن البشیم سے ملنے کا شوق ہوا اور یہ شوق اس قدر بڑھ گیا کہ خلیفہ نے ایک بڑی رقم بھیج کر ابن البشیم کو بلوایا۔ جب ابن البشیم مصر میں داخل ہوا اور قاہرہ کے قریب پہنچا تو خلیفہ اس کے استقبال کے لیے مصر کے دارالسلطنت قاہرہ کے دروازہ تک آیا۔ ابن البشیم چون کہ علمِ حساب اور ہندسہ میں ماہر تھا اس لیے اُس نے دریائے نیل کے

جن میں سے چند خاص کتابیں مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) ذفرہ یوس کی کتاب المدخل اور اسطوکی چار منطق کی کتابوں کا خلاصہ۔

(۲) رسالہ فن شاعری میں، اس رسالہ میں یونانی و عربی ہر دو زبان کی شاعری کا اظہار ملا ہے۔

(۳) اسطوکی کتاب النفس کا خلاصہ۔

(۴) مقالہ عالم جزئی (انسان) کی عالم کلی سے مشابہت کے بیان میں۔

(۵) عالم کی ابتداء، طبیعت اور کمال کے ذکر میں۔

(۶) مقالہ مبادی موجودات کے ذکر میں۔

(۷) مقالہ مشقت عالم کے بیان میں۔

(۸) جواب قول البعض المنطقیین فی موانع خالف فیہا من الامور الطبیعیۃ۔

(۹) رسالہ ایک مسئلہ کے جواب میں جو بغداد کے منطقی ابن السمع سے دریافت کیا گیا تھا اور وہ کوئی معقول جواب نہ دے سکا۔

(۱۰) کتاب فی تقویم الصناعات الطبیعیۃ۔ یہ کتاب جالینوس کی تقریبات میں کتابوں کا نچوڑ ہے۔

(۱۱) برہان کے بیان میں مقالہ۔

مکان نہیں ہوا اور اُس نے ابن البشیم کا مدد معقول سمجھ کر قبول کر لیا، اس کے بعد بھی خلیفہ کو اس سے حقیقت نہ رہی اور خلیفہ نے اسے کسی بڑے عہدہ کی پیش کش کی۔ ابن البشیم نے خلیفہ کی تیز مزاجی اور یہ معلوم ہونے کی وجہ سے کہ ملیفہ جس کی طرف سے بظن ہو جاتا ہے، اس کو اپنی جان بچانا مشکل ہوتا ہے، عہدہ قبول کر لیا۔ اُس نے یہ عہدہ چوں کہ بادل ناخواستہ منظور کیا تھا۔ اس لیے وہ کسی صوبہ سے اس کام کو چھوڑ دینا چاہتا تھا۔ آخر اس نے یہاں بھی اپنی پرانی چال چلی، یعنی ہائل بن گیا اور دیوانوں کی سی حرکتیں کرنے لگا خلیفہ نے اس کی یہ حالت سن کر اس کی جائداد اور مال و دولت پر پابندی لگا دی اور نگرانی کا انتظام کر دیا، ابن البشیم اپنے مکان سے باہر جامعہ الازہر کے دروازہ پر ایک قہر میں چلا گیا اور عبادت و ریاضت میں مشغول ہو گیا۔ وہ ایک عرصہ تک یہیں رہا لیکن جب خلیفہ کا انتقال ہو گیا تو ابن البشیم نے اپنے ظاہری جنون دوانگی کا لباس اتار دیا اور پھر عقل مند ہو گیا اور اپنے شامل شروع کر دیے۔ اس مرتبہ وہ سال میں تین کتابیں لکھا کرتا، ایک اقلیدس میں دوسری متوسطات میں اور تیسری مسلط میں اور انھیں فروخت کر کے اپنی گذر بسر کیا کرتا تھا جب وہ یہ کتابیں لکھنا شروع کرتا تب ہی سے علمی کتابوں کے شائقین اس کے پاس پہنچ جاتے اور بیشک ۵۰ مصری دینار دے کر یہ کتابیں خرید لیتے۔ یہ قیمت ایسی بڑی تھی، جس میں کوئی کمی یا زیادتی نہ ہوتی۔

وفات: ابن البشیم نے ستترہ سال کی عمر میں قاہرہ میں وفات پائی۔

تصانیف: ابن البشیم نے اگرچہ علاج معالجہ نہیں کیا لیکن اسطوادر جالینوس کی بہت سی طب و حکمت کی کتابوں کا اس طرح خلاصہ کیا کہ وہ بخوبی اور جلد سمجھ میں آنے لگیں۔ فن طب میں علم کے لحاظ سے وہ علائقہ وقت تھا۔ ابن البشیم کی تصانیف و تراجم بہت زیادہ ہیں۔ اُس کی تصانیف کی دو قسمیں ہیں:

(۱) علوم ریاضیہ کے سلسلہ میں اس کی تصنیف کی ہوئی پچیس کتابیں ہیں، جن میں اقلیدس، ہندسہ، علم الاعداد، حساب، جبر و مقابلہ و صوبہ گھڑی، علم آراء قبلہ نما اور جغرافیہ وغیرہ شامل ہیں۔

(۲) علوم فنیہ اور انہیات کے سلسلہ میں چالیس کتابیں ہیں،

سوال و جواب

بعض حضرات سوال جواب کے تحت اپنا سوال شائع کرنے کے لیے جو خط بھیجتے ہیں، ان میں اپنا پتہ تحریر نہیں کرتے۔ بعض خطوط ایسے ہوتے ہیں کہ ان کا ہمدومت میں شائع کرنا مناسب یا مفید نہیں ہوتا یا وہ ذاتی و انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں، ایسے خطوط کا جواب اگر پتہ ہو تو، ان کو ڈاک کے ذریعہ ارسال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے قارئین ہمدومت سے درخواست ہو کہ ازراہ کرم کوئی سوال ارسال فرماتے وقت اپنا مکمل و صاف پتہ ضرور تحریر فرمائیں۔ یہ پتے شائع نہیں کیے جاتے اور راز میں رکھے جاتے ہیں۔ نام و پتے سے خالی خطوط پر کوئی کارروائی نہیں کی جاسکتی۔

(ادارہ)



انسان کی سات حیاتی عمریں

ڈاکٹر عثمان، سکندر گاد (آندھرا)



اسفل کے لیے ضروری ہیں۔ خیال کیا جا رہا ہے کہ ان گروہوں میں سے کئی انسانی کے لیے بھی اسی طرح مفید ہیں، جس طرح کہ سابق میں دریافت کیے ہوئے حیاتیاتی مفید ہیں۔

اب حال یہ ہے کہ معلوم شدہ حیاتیاتی مجموعے انسان کی زندگی کے سارے مرحلوں کی خصوصیات کے لحاظ سے ساری دنیا میں استعمال کیے جا رہے ہیں اور انہیں ہر مرض اور پریشانی کے لیے دوائے شافی سمجھا جا رہا ہے۔

مرحلہ اول، زمانہ شیرخواری سے لے کر ۵ سال کی عمر تک
ڈاکٹر ادھر ہودی اطفال کے ماہر ۵ سال تک کے بچوں کے لیے تمام جان گروہوں کا استعمال تجویز کرتے ہیں اور انہیں نمو جسم اور صحت مند بایڈگی کے شیرخواری کے زمانہ ہی سے نہایت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ دودھ میں حیاتی الف، ب، ج اور د (A, B, C, D) کا آمیزہ موجود ہوتا ہے، جو بچوں فزائیں نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

نارنگی کے رس میں حیاتی ج (VIT. C) کمزرت ہوتی ہے۔ اگر ایہ روغن جگر باہی (کالڈیورائل) کے ساتھ، جس میں حیاتی الف اور د کا بہر عمدہ ذخیرہ ہوتا ہے، یا ہائے تو مضبوط اور تن درست ہڈیاں، بال اور دانہ بننے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ان حیاتیات کی کمی سے بچوں میں کساحت کا مرض ہو جاتا ہے، جس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیرمی اور ٹانگیں خمیدہ ہو جاتی ہیں۔

مرحلہ دوم، ۵ اور ۱۱ سال کے درمیان
۵ اور ۱۱ سال کے درمیان کی عمر والے بچوں کے لیے حیاتی الف نہایت ضروری ہے، تاکہ ان کے نمو پذیر جسم ان سرکاری متعدی امراض کے خطرات سے محفوظ رہیں جو اس عمر میں عام ہوتے ہیں۔ یہ حیاتیات بھی کھجلی کے تیل اور تانہ دودھ سے بکثرت استعمال سے حاصل ہو سکتے ہیں اور بچوں کو سرکاری متعدی امراض سے بچا سکتے ہیں۔

آج حیاتین کو ہر مرض کی دوا سمجھا جاتا ہے۔ سرکاری متعدی امراض سے لے کر نوزلہ زکام اور ذہنوں تک کے لیے، ڈاکٹر انہیں دودھ پلانے والی ماؤں اور شیرخوار بچوں کے لیے اور پیرانہ سالی کے امراض کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ حیاتیات کا استعمال ایک طبی فیشن بن گیا ہے اور یہ کہنا سافز نہیں ہے کہ ہمد سے لے کر ہمد تک حیاتیات کو ہماری زندگی میں بڑی اہمیت حاصل ہو گئی ہے۔ وہاں تک کہ اب حاملین طب جدید "انسان کی عمر کو سات حیاتیاتی مرحلوں" میں تقسیم کرنے لگے ہیں جس سے ان کی مراد یہ ہے کہ عمر کے ان مختلف مرحلوں میں بعض حیاتیات خاص طور پر ضروری ہیں۔

عام طور پر یہ معلوم نہیں ہے کہ بعض حیاتیات جو ہماری غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں، موجودہ صدی کے اوائل ہی میں دریافت ہو گئے تھے، لیکن آج ان کی اہمیت پر بڑا زور دیا جاتا ہے۔ بلاشبہ ان حیاتیات کا انکشاف کرنے والے سائنس دان فریڈرک گاڈلنڈ، ہاپ کنسن نے (جسے بعد میں "بائٹ" کا خطاب عطا کیا گیا)، اس صدی میں جتنی زیادہ جانیں بچائی ہیں یا جن کو حیات تازہ بخشی ہو، اتنی زیادہ شاید ہی کسی دوسرے نے بچائی یا بہتر بنائی ہوں۔ ہاپ کنسن نے ترقی طب میں جو حصہ لیا وہ پانچواں اور دوسرے بڑے سائنس دانوں کے ادا کردہ حصہ سے کسی طرح کم نہیں ہے۔

ہاپ کنسن کو اپنے انکشاف کی اہمیت کا اندازہ تھا۔ گو اس نے صرف حیاتیات کے الف، ب، ج اور د گروہوں کی نشان دہی کی تھی۔ اس کے بعد یہ حقیقت ابھی طرح ذہن نشین ہوئی کہ، معلوم شدہ حیاتیات گروہ انسانی صحت و صحت مندی کے قیام و بقا کے لیے بالکل ضروری اور ناگزیر ہیں۔ اب بھی اس ضمن میں مزید تلاش و تحقیقات سال بہ سال جاری ہے اور سائنس دان ان بیش بہا مرکبات کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کر رہے ہیں۔ مثلاً آج کل سائنس دان ان حیاتیات گروہوں کی چھان بین کر رہے ہیں جو حیوانات

لے موسم، ۱۳ سال سے ۱۹ سال تک

قرب البلوغ اور ذوالبالغ افراد کے لیے (۱۳ سال سے ۱۹ سال تک کی عمر جن میں چاند پر بدخوار داغ دجتے، مہلے اور ٹھنپیاں پیدا ہوجاتی ہیں عیناً ۱۰ اور ج (A.C) کا بکثرت استعمال مفید ہوتا ہے۔ چنانچہ اس عمر میں تانہ بہ سبزی ترکاریاں اور دودھ بکثرت استعمال کرنا چاہیے، جن سے یہ حیاتیات ل ہو سکتے ہیں۔

عمر چہارم، ۲۰ تا ۲۳ سال

اس سے آگے کے مرحلہ عمر میں، یعنی ۲۳ سال اور اس سے اوپر کے ایڑوں میں بھی حیاتیات کا استعمال ضروری ہے، تاکہ ان کا جسم قوت، طاقت اور انی حاصل کر کے پختگی کو پہنچے۔ دواؤں، کھیلوں اور دوسرے محنت طلب اظہ کے لیے اس عمر میں کافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھر اس عمر میں صحت نوجوان عورتوں، حاملہ عورتوں اور ماؤں کے لیے توجہ دینا ضروری رہا گو یہاں چنانچہ جانوروں پر تحقیقات کرنے سے ظاہر ہوا ہے کہ دواؤں میں حیاتیات کی کمی سے رجم مادہ کے اندر پتہ کا نمونہ ناقص اور غیر طبعی ہوتا ہے وغیرہ اجاتا ہے کہ حیاتیات قلت کی وجہ سے ایسی ہی خرابی حاملہ عورت میں نمود پذیر ہوتی ہیں بھی پیدا ہوجاتی ہے۔ اسی واسطے نوجوان حاملہ عورتوں کے لیے حیاتیات کا استعمال ضروری ہے۔

سائنسی تحقیقات سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ جانوروں کی بہت سی انواع کا کافی حیاتیات، بالخصوص حیاتیات ای (VIT. E) کی رسد کے بغیر استقرار عمل میں واقع ہو سکتا۔ اب عام طور پر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہی بات انسانوں پر بے صادق آتی ہے، اس لیے لوگوں کو احتیاطاً سفارش کرتے ہیں کہ شادی شدہ عورتوں جنہیں اولاد کی خواہش ہو، حیاتیات E بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

عمر پانچم، ۲۳ سال سے اوپر عمر تک

اس سے آگے کی عمر کا مرحلہ (یعنی تیس سال سے لے کر اوپر عمر تک) افراد کے لیے بہت بار اولد کشاں کشیات کا مرحلہ ہوتا ہے۔ یہ زندگی کا وہ دور ہے کہ میں کام کی سرگرمی اور سماجی گھاٹھی درجہ معروض پر پہنچ جاتی ہے، آدمی اپنا ریکہ بنا تا ہے، اولاد ایک خاندان کا سرپرست بن جاتا ہے۔ یہی وہ زمانہ ہے جس میں اولاد کام سے بمشکل ٹھٹھکا رہا ہوتا ہے اور مکان و خوشی بہت سی طبی شکایتوں داغ بیل ڈال دیتی ہے، اس لیے اس مرحلہ عمر میں حیاتیات ج (VIT. C)

ضروری ہے اور بہت سے ڈاکٹر زور دیتے ہیں کہ اس زمانہ میں جو کثیر المقدار معصی توانائی صرف ہوجاتی ہے اور جسم پر جو بار شدید پڑتا ہے، اس کی تلافی اور تجدید طاقت کے لیے ایسے مقویات استعمال کرنے چاہئیں، جن میں حیاتیات ب اور ج (VIT. B.C) شامل ہوں۔

مرحلہ ششم، اوپر عمر

اوپر عمر کو پہنچنے پہنچنے، جبکہ جسم میں صلابت و سختی آجاتی ہے، ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ حیاتیات الف ادای (VIT. A.E) کی مدد سے بہت سی ناگواریاں ملائیں کم ہو سکتی ہیں۔ ان حیاتیات کے استعمال سے ۴۰ تا ۵۰ سال کی عمر کے مرحلہ میں جسمانی اور نفسیاتی قوت زیادہ ہوجاتی ہے۔

مرحلہ ہفتم، بڑھاپا

عمر کے آخری مرحلہ یعنی بڑھاپے میں بھی حیاتیات کا روزانہ استعمال ضروری بتایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ عمر ہونے پر بھوک ہمیشہ کم ہوجاتی ہے اور کم خوردگی کی وجہ سے حیاتیاتیں رسد بھی محدود ہوجاتی ہے، مگر جسم کو اب بھی حیاتیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ دراصل پرانہ سالی کی بہت سی شکایتیں، مثلاً عام کمزوری، جستگی اور عدم صحت کا بہم احساس حیاتیاتیں قلت ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر اب بھی حیاتیات کا استعمال برابر باقاعدگی کے ساتھ ہوتا ہے تو یہ تمام شکایتیں بڑی حد تک دور ہوجاتی ہیں۔

مندرجہ بالا مختصر بیان سے واضح ہوگا کہ حیاتیات ہم سب کے لیے بے اندازہ اہمیت و منفعت رکھتے ہیں۔ مہذبہ سے لے کر لود تک، حالت صحت میں بھی اور بیماری میں بھی۔

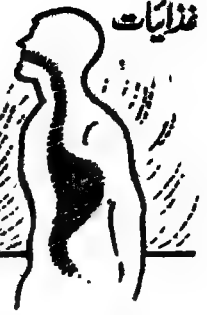
نزله؟



نزله، زکام اور کھانسی کا کامیاب علاج

سعالین

ہم کھانا کیوں کھاتے ہیں؟



ہیں جو کھانے کے لیے زندہ رہتے ہیں۔ ان لوگوں کا مشغلہ صرف کھانا ہے۔
ایسے لوگ جانوروں کی مانند ہیں۔ یہ لوگ بغیر کسی دفعہ کے کھاتے رہتے ہیں،
ساتھ ہی اچھے اور مفید کھانے اور نقصان دہ اور دیرینہ مفہم کھانے میں یہ لوگ
کوئی فرق نہیں کرتے۔

کھانے کا مقصد

سوال پیدا ہوتا ہے کہ کھانے کا کیا کوئی معین مقصد ہے؟ یا کھانا صرف
بھوک مٹانے یا صرف لذت حاصل کرنے کے لیے کھایا جاتا ہے؟ یا اس کے
علاوہ بھی کھانے کا اور کوئی مقصد ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ہم کھانا ان مخصوص
اغراض کو پورا کرنے کے لیے کھاتے ہیں، جن کا جسم مطالبہ کرتا ہے اور جن کی جسم
کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مخصوص اغراض حسب ذیل ہیں:

(۱) موادِ قوری (موادِ خستعل) جسم کو موادِ قوری یعنی جلتے والے
مواد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کے غلیوں کا اندرونی مواد بدل جائے اور
اس میں طاقت پیدا ہو جائے۔ طاقت سے مراد ہر متحرک شے ہے، یا ہر وہ شے
ہے جو حرکت کا باعث ہے، جیسے گرمی، روشنی، بجلی اور مقناطیس جب طاقت
پیدا ہو جاتی ہے تو جسم میں سانس لینے اور حرکت کرنے کی قوت آ جاتی ہے جسم
میں حرارت پیدا ہو جاتی ہے اور ایسی حرکتیں آ جاتی ہیں جو جسم سے ٹھنڈک
دور کرتی ہیں۔ یہ موادِ قوری ہی زلال ہیں۔ ان کا سائنسی نام "کاربو
ہائیڈریٹس" ہے۔

موادِ نباتیہ — تعمیری اجزاء

جس طرح جسم کو موادِ قوری کی ضرورت ہے، اسی طرح اس کو موادِ
نباتیہ کی بھی احتیاج ہے۔ یہ موادِ نباتیہ جسم کے غلیے بناتے اور ان میں اضافہ
کرتے رہتے ہیں۔ غلیوں میں سے غلیہ استعمال ہوتے ہیں۔ یہ غلیہ جسم کے
اس حصہ میں اضافہ کرتے ہیں جو پیدا کر رہے ہیں۔

انسان اپنے پاؤں سے چلتا ہے، اپنے کانوں پر بوجھ اٹھاتا ہے اور
مختلف کام کرتا ہے۔ جن امور کو وہ انجام دیتا ہے، یا جو اس سے متعلق ہوتے ہیں
ان پر وہ سوچ بچار کرتا ہے۔ ان تمام حرکات میں خواہ وہ ذہنی و فکری ہوں،
یا عملی، انسان کو وہ موادِ جلازائے کی ضرورت پڑتی ہے جو ان غلیوں کے اندر
ہوتا ہے، جن پر انسانی جسم متقل ہے تاکہ جسم غلیوں پر قائم رہ سکے۔ اس مواد
کے بدل جانے سے وہ طاقت پیدا ہوتی ہے جو مختلف قسم کی حرکت، عمل اور فکر
کے لیے ضروری ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ موادِ انسانی جسم کے غلیوں کے
اندرونی حصوں کو جلازائے ہے، جس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور اگر یہ طاقت
ختم ہو جائے تو انسان ہلاک ہو جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ یہ مواد کہاں سے حاصل
ہوتا ہے؟ یہ مواد کھانے اور مختلف غذاؤں کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ گویا
انسانی جسم مختلف قسم کی غذاؤں کے قبول کرنے کے ایک آلہ مشین بنی ہے، جسے
معالجین کی اصطلاح میں "قنات ہضمیہ" (غذا کی نالی) کہتے ہیں۔ یہ آلہ منہ
اور حلق سے ہوتا ہوا انتہائی تک اور انتہائی بڑے گزر کر شرج (مقعد) تک
پہنچ جاتا ہے۔ شرج سے ہضمی غدد، مگر بالقراس (پنکریاس) اور لعانی غدد
تشکل ہیں۔ ہم زندہ رہنے اور حرکت کرنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں تاکہ اس
حرکت کے ذریعہ اپنے روزمرہ کے ضروری کام کر سکیں۔

پس زندہ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ایسے کھانے کھائیں جو جسم
کے لیے ضروری مواد فراہم کر سکیں اور ایسے کھانوں سے پرہیز کریں جو جسم کو مضر
پہنچائیں اور جن سے اس قسم کی بیماریاں پیدا ہوں، جو طبیعت کو گرا دیں جیسے
خون کا دباؤ، پیشاب میں شکر اور طوبت، پیسیدہ (الوسین) وغیرہ کا آنا، اس کے
علاوہ ہیں اس بات کی بھی احتیاج کرنی چاہیے کہ کھانے میں زیادتی ہے اعتدالی
نہ ہمارا اس طرح سے بھی کھانا کھائیں جس سے بیماری پیدا ہو۔ یہ ایک
مافی ہوتی بات ہے کہ ہم زندہ رہنے کے لیے کھاتے ہیں لیکن کچھ لوگ ایسے بھی

جسم کی تعداد شمار ہے۔ ان اعضاء اعضاء میں سے اہم مادے مند جسم
نہیں ہیں۔

(۱) کاربن (۲) ہائیڈروجن (۳) آکسیجن (۴) نائٹروجن (۵) کبریت
(۶) فاسفورس (۷) لوہا (۸) کیلشیم (۹) میگنیشیم (۱۰) پوٹاشیم (۱۱) سوڈا
(۱۲) کلورین (۱۳) آئرن۔

ان میں سے زیادہ تر کھانوں اور غذاؤں میں آ جاتے ہیں۔ انسانی
طبیعت میں کیمیائی مواد جن کا پہلے ذکر ہو چکا ہے، مخصوص نبتوں اور
حقیقی مقداروں میں پائے جاتے ہیں۔ جب ان کیمیائی مواد کی متین نبت
اور مقدار میں کمی زیادتی ہو جاتی ہے تو جسم میں خرابی اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہے
اور جسم اپنے افعال و وظائف ادا کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ جسم کی مقدار میں
کمی کا بدلہ کھانے کے ذریعے پورا ہو جاتا ہے اور کھانے ہی کے ذریعے توازن جسم
قائم رکھا جاسکتا ہے۔

غذائے مفیدہ

یہ غذا جسم میں مدد کرتے ہیں اور کھانوں ہی سے مدد حاصل کر کے
اپنی ڈیوٹی پوری کر سکتے ہیں۔

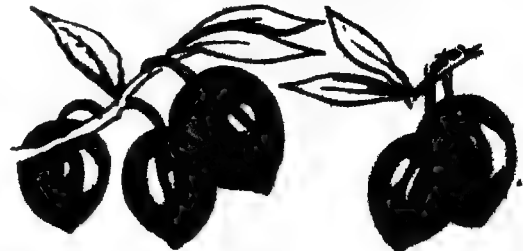
پانی

پانی جسم کے لیے لازمی اور ضروری عنصر ہے۔ پانی کی اہم خاصیتوں
میں سے چند یہ ہیں:

(۱) پانی غذائی مواد کو گھلاتا ہے اور اس طرح یہ مواد غذائی
گول کر غلیظ رنگ سہولت سے پہنچ جاتے ہیں (۲) فضلہ سے چھٹکارا اس
کے ذریعہ آسانی ہو جاتا ہے (۳) جسم کی حرارت کو منظم کرتا ہے اور (۴)
بعض اجزاء جسم کو بعض کے ساتھ تحریک پر متعین کرتا ہے۔

حفاظتِ صحت

جسم کو چھوٹے باریک مواد کی بھی ضرورت ہے اس مواد کا نام



وہاں سے وہاں صحت کی حفاظت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ نیز
وہاں سے کئی ایسے امراض سے بھی بچاؤ اور حفاظت ہو جاتی ہے اور جسم کی
بڑھوتری میں بھی مدد ملتی ہے۔

جسم کی صفائی و حفاظت

بعض کھانوں میں سخت زلیات پائے جاتے ہیں انہیں سلیولز
(وحشیولز) کہتے ہیں۔ ان سے جسم غذا حاصل نہیں کرتا۔ لیکن جب اس
میں پانی داخل ہو جاتا ہے تو یہ پھول جاتے ہیں اور یہ مواد انٹریوں میں
گرنے کے درمیان آنتوں کا پانی چوس لیتا ہے اور پھول جاتا ہے اور پھول
کرا آنتوں کی فضلہ سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پانی طبی طور
پر جسم کو دھوتا، صاف کرتا اور گردوں کے راستے فضلہ سے چھٹکارا حاصل
کرنے میں مدد حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ عقیر کہ ہم جسم کی بنا اور تنہید
اور جسم میں نشاط اور حرارت پیدا کرنے اور مختلف امراض سے بچنے اور جسم
کو فضلہ سے صاف کرنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں۔

پروٹین کی ضرورت

پروٹین (مواد لحم) وہ مادہ حیات ہے جس سے جسم کے غلیے -

جننے ہیں۔ ان ہی سے غلیوں کی کمزوری دلد ہوتی ہے۔ جہاں چہ تجھے کو
بڑھوتری کے لیے اور جوان کو نچھپن کے لیے اور نمونگی تکمیل کے لیے ضروری ہے

کو اپنا وزن اور صحت قائم
رکھنے کے لیے کافی مقدار میں
زلیات یا پروٹین کی ضرورت
ہے جو جسم کی کھوئی ہوئی چیزوں
کا بدلہ ہو سکے اور زندگی کو
باقی رکھ سکے۔ پروٹین مندہ
ذیل مختلف اشیاء میں پائی ہے۔



پہلا۔ کاربن۔ دوسرا
ہائیڈروجن۔ تیسرا۔ نائٹروجن
اور آکسیجن۔ پروٹین کا بڑا
حصہ گندھک ششلی ہوتا ہے
اس میں فاسفورس لوہا اور

آلوٹین بھی پایا جاتا ہے اور نازوجن جو پروٹین کا ایک جز ہے خلیوں کے لیے ایک نہایت ضروری عنصر ہے۔ جسم ہر روز نازوجن کی بڑی مقدار کھودیتا ہے جس کے بدل کی سخت ضرورت ہوتی ہے جو پروٹین سے حاصل ہوتا ہے۔ انسان کا جسم ایک آگ ہے جس کو اپنے عمل کے لیے ایندھن کی ضرورت ہے۔ انسانی جسم بہت سے چھوٹے چھوٹے حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں ان میں سے ہر ایک حصے کا نام خلیہ ہے۔ ان میں سے بعض خلیے ایک جگہ جمع ہو گئے ہیں۔ ان مجتمع خلیوں سے نیچر بن گئے ہیں۔ یہ نیچر بھی کئی ہیں۔ ان نیچروں کی قسمیں بھی مختلف ہیں ان میں سے ہر نیچر ایک مخصوص کام کرتا ہے جہاں چہ ایک کا نام جگر ہے اور سرے کا نام دل، تیسرے نیچر کو گردے کہتے ہیں اسی طرح باقی اجزا مختلف ناموں سے موسوم ہیں اور تمام اعضا کے مجموعہ کا نام جسم ہے جس کی بنیاد یہ خلیے ہی ہیں۔ یہ خلیے پیدا ہوتے رہتے اور جمع ہوتے رہتے اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان میں سے کوئی خلیہ آدی کے عمت کرنے کا کام کرنے یا امراض کا مقابلہ کرنے کی وجہ سے ضائع ہو جاتا ہے تو جسم کو دوسرے خلیے کے بنانے اور ترمیم کی ضرورت پڑتی ہے، جہاں چہ اس سلسلے میں ترمیم کے لیے ذلائی غذاؤں کی جنھیں سانس میں پروٹین (مواد لحمیہ) کہتے ہیں سخت ضرورت پڑتی ہے اور مواد لحمیہ نازوجن ہی پر مشتمل ہونے کی وجہ سے جسم کے لیے بہت زیادہ اہم ہیں۔ خلیوں اور نیچروں کی بناوٹ میں نازوجن کا داخل ہے۔ اس کے بغیر خلیے زندہ اور قائم نہیں رہ سکتے، بلکہ خلیوں کا نموا اس کے بغیر ہو جاتا ہے اور اس کے بعد خلیے کو دوبارہ ڈبے ہو جاتے ہیں۔ اس وقت ان کا قائم رہنا انسان میں توجہ نہایت مشکل ہو جاتی ہے اور آخر میں یہ خلیے بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ ذلائیات جب جسم میں داخل ہوتے ہیں تو خیموں کے فعل سے (معدہ وغیرہ کے ترشحات ہیں) چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں جو زرد مہم ہوتے ہیں بدل جاتے ہیں۔

ذلائیات کا مزاج یہ ہے کہ وہ ان سے ترشحات کے ذریعے الگ الگ ہو جاتے ہیں جس طرح وہ نوشادری کا دوسرے دلوں سے الگ الگ ہو جاتے ہیں یہ نوشادری امینو و ۲۴۳ حاضر ہیں جن میں ان خلیوں کے نمواں ترمیم کا مادہ ہیں۔ ہر خلیاں ان حاضر میں سے اپنے مناسب امراض کے لیے ایک ہی وجہ کے لئے خاص کی کمی کی صورت میں غذا انھیں بھی جاتی ہے۔ یہ مین خندہ ذیل اشیاء سے مرکب ہوتی ہے۔

(۱) جوان سے حاصل کردہ چرس۔ دودھ اور اشا (۲) پھل (۳) پھل
میں خرگوش وغیرہ (۴) مہا جالوں میں میوہ بکری، بکھنسی، گائے، اونٹ اور گھوڑے
کا گوشت (۵) خون کے درمیان ریکوکلرین۔ (۱) نباتات میں درخت، بادام
فتیالو، سنگڑ اور کشمش (۲) لوبیا، باقلا اور دوسری دالیں (۳) گندم، پرانا
جوا، مکئی اور سبزی۔

پروٹین کی قسمیں

پروٹین نوشادری و حرصات (ایسڈ) اور بڑی قسموں میں تقسیم ہے۔
(۱) آسایہ (بنیادی) یہ کامل پروٹین ہیں۔ ان ہی سے جسم کی بنا
مضبوط ہوتی ہے ان کا بڑا حصہ حیوانات اور لوبیا سے حاصل ہوتا ہے (۲) ہیرڈ
کی دوسری قسم وہ ہے جس کو بعض نوشادری آسایہ حرصات ناقص کہتے ہیں
یہ بھی جسم کی ساخت میں مدد معاون ہے۔ یہ وہ پروٹین ہے جو نباتات سے
حاصل کی جاتی ہے سوائے لوبیا کے۔

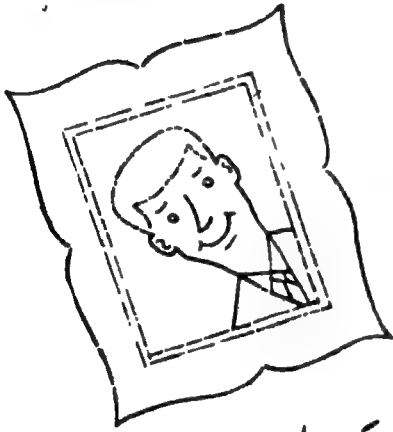
پروٹین کے فوائد

(۱) اس سے جسم کے خلیے بنتے ہیں ان میں توجہ دہنا ہوتا ہے (۲) گرمی اور صحت
پیدا کرتی ہے (۳) صحت اور زندگی کی بقا کے لیے ضروری ہے (۴) بعض حود
نرم مادہ سے جن کے نام لاکھوں ہیں اور جوالوں میں پائے جاتے ہیں ان میں
کی نقبشی شاعروں سے انسان کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ کالے دسیوں
یہ مادہ کافی ہوتا ہے۔

پروٹین کے زیادتی استعمال کے نقصانات

(۱) پروٹین کی زیادتی سے استوں میں تغش اور ختم پیدا ہو جاتا ہے اور
ایسڈ پیدا ہو جاتے ہیں جیسے ایونیا، محض بویک (بویک ایسڈ) محض لکھا
(۲) لکھا ایسڈ) یہ حرصات استوں اور گندوں کے لیے فقیل ہیں (۳) جلد
میں حرصات پرکھ کر کھڑے ہونے میں تکلیف اور تھکاوٹ کا باعث بن جاتا
ہیں اور فرس اور دواثر (گٹیا) کے درد پیدا لگتے ہیں (۴) پیشاب
کے ساتھ طوبت آتے گئی ہے اور کثرت پیشاب کی وجہ کو گردے نہیں ہو
سکتے (۵) تھرا پروٹین پر بھروسہ کر لینا (کی خون) پیدا کر دیتا ہے اور
یہ کہ خندہ بالا غذائیں میں ٹیکنیات (اطلا حیر) اور غذائیں سے
جو خون اور بڑی بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

مردوں کو سرخی
اور غازے سے
کیا کام!



ان کا چہرہ تو
ماء اللہم کی تاثیر سے دمکتا ہے

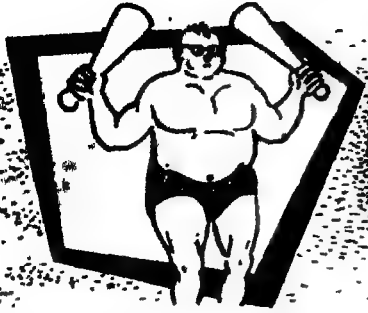
مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں لیتا۔ ماء اللہم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے
یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
ہر طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللہم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللہم دو آتشہ



بہار دو آخانہ (وقت) پاکستان
کراچی - کالام - لاہور - ڈھاکہ





جب کسرت نہ کرنی چاہیے

حامد الشافعی



یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ چہل سالہ مرد بھی اور عورتیں بھی عمر کے اس دور میں نہیں ہوتے، جسے جوانی سے تعبیر کیا جاتا ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ یہ ان کے بچہ کھانے کی جوانی کا دور ہوتا ہے، اس دور میں انھیں کھانے کی ورزش کے بجائے ہمیں آرام کرسی پر دراز ہونا چاہیے اور ٹینس کے بجائے اپنے باغیچہ کی دیکھ بھال کرنی چاہیے۔



ممکن ہے تم کو کہیں اوروں سے مختلف ہوں، مجھے محنت کے کاموں میں لطف آتا ہے اور جب میں کوئی کھیل کھیلتا ہوں یا کسرت کرتا ہوں تو تھکنے سے پہلے ہی اُسے بند کر دیتا ہوں اور اس وقت تک میں بالکل تروتازہ ہوتا ہوں اور میل چہرہ دکھاتا ہوں اور تھکتا ہوا ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو تم ایک غیر معمولی انسان ہو کیوں کہ مشکل سے ہزار میں سے ایک انسان ایسا ہوتا ہے جو ٹینس یا گولف کھیلتے بیچ میں یہ سوچ کر چھوٹے کہ اسے ضرورت کے لائق میری تفریح ہو گئی اور کھیل کو اور جاری رکھنے سے میں تھک جاؤں گا۔ اس کے برخلاف "ہر ایک کو عمر بھر یہی کہتے ہیں کہ ایک میڈا اور ہو جائے" ایک بازی اور کھیل کو تھک جانے سے پہلے خود کو ایک لینے کے لیے بڑی مضبوط وقت اساری کی ضرورت ہے بعض اوقات تو ہم کے مرض تک اس قسم کے کھیلوں میں خود کو اتنا تھکا دے کہ ہم اسے نہ کر سکیں۔

کیا تمہاری عمر چالیس سے گزری چکی ہے؟ اور تم اعضا میں اختلاط پیدا ہونے سے گھبراتے ہو۔

کیا تم طرح طرح سے خود کو یہ بارود کرانا چاہتے ہو کہ تم بوڑھے نہیں ہو رہے ہو۔ تم تیز و خوب ہیں پانی سے بھری ہوئی ٹنگی اٹھالاتے ہو یا اپنے بوڑھے ہوتے ہوئے گھٹنوں کو جھکاتے ہوئے اور اپنی شکایت کرنے والی کمر کو بل دیتے ہوئے کسرت کرتے ہو۔

یاد رکھو اس طرح اپنی قوت کا ثبوت دینا یا قوت میں اضافہ کرنے کی کوشش کرنا تم کو اتنا نقصان پہنچا دے گا جس کی تلافی کسی طرح نہ ہو سکے گی۔

سارا دن کام کرنے کے بعد ایک چالیس سالہ انسان آرام و راحت کی ضرورت محسوس کرتا ہے لیکن سیکڑوں ہزاروں اس عمر کے آدمی ایسے ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ شام کو کام پر سے واپس آنے کے بعد کسرت کرنی چاہیے کیوں کہ ان سے یہ کہا گیا ہے کہ "تمہارے لیے کسرت کرنا مفید ہے"۔

کام سے تھک کر واپس آنے کے بعد کسرت کرنا نقصان رسا ہے۔ یہ بات عضویاتی لیوسریٹری کے امتحانات سے پورے طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جس وقت تم تھکے ہوئے ہو اگر اس وقت کسرت کر لو گے تو تمہارے تھکے ہوئے پٹھوں پر بہت زور پڑے گا اور اگر تم رفاہی کام کرتے ہو اور دن کے زیادہ حصہ میں میز کے پاس بیٹھے کام کرتے ہو تو تمہارے پٹھے خود ہی کم زور پڑ چکے ہیں۔ یہی صورت حال اس وقت پیدا ہو جاتی ہے جب تمہاری نیند نہ بھری ہو۔

ممکن ہے تم یہ سوچتے ہو کہ کسرت سے تو پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور ہمارے تن درست رہنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہمارے پٹھے مضبوط ہوں۔ ٹھیک ہے، مگر ٹھنڈی کو قوی بنانے کی ضرورت پٹھانوں یا زچانوں کو چڑھتی ہے

اپنے بچے کو بہا



بچے محبت کے محتاج ہوتے ہیں

بچوں کے لئے شفقت کی نظر ایسی ہی ضروری ہے جیسے ماں کا دودھ۔ جو بچہ محبت سے محروم ہو اس کا جسمانی اور ذہنی نشوونما صحیح طور پر نہیں ہو سکتا۔

آپ کے بچے کو آپ کی محبت اور نگہداشت دونوں کی ضرورت ہے۔ وہ صرف باتوں سے خوش نہیں رکھا جاسکتا۔ اس کی غذا اور صحت کا خیال بھی لازمی ہے۔ عمدہ قدرتی غذا کے علاوہ اس کے نشوونما اور اُسے بیماریوں سے بچانے کے لئے ٹونہال بھی دیجئے۔



بچوں کی صحت کا محافظ

ٹونہال

ہر موسم میں یکساں طور پر مفید

ٹونہال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے:-
قبض، بد ہضمی، اجمار، دودھ ڈالنا، دست وکیش، دانت نکالنا، جگر اور کلی کا بڑھتا
نیشن، چوڑھا منہ، اکا اور رال ہٹانا، چھوٹے اور کھڑے پیاس کی شدت۔
(معلق خوراک سے کھانا لینا، ملا کر کھادی جاسکتی ہے)

بہار دواخانہ (دھند)، پاکستان
کراچی، ڈاکٹر - لاہور - چٹانگ

ایسی بچی بلی دوشیں بہت سی ہیں جو تھکا دینے والی کسرت کا لہجہ چوسکتی ہیں، مثلاً گھوڑے کی سواری ہے، چہل قدمی ہے، کشتی چلانا وغیرہ۔ بچہ بچہ کے لئے باقیانی ہے۔ ان میں سے کوئی شغل ایک گھنٹہ روزانہ وسط عمر کے بچوں کے لئے مفید ہو سکتا ہے ممکن ہے کہ بعض اوقات یہ سب بھی تمہیں حد سے زیادہ تھکا دیں اور صبح کو بھٹکا تمہارے لیے اتنی جواور بھٹکا بھی اعتدال کے ساتھ۔

تمہاری عموں اور چالیس سال سے زیادہ ہو گئی ہے تو یاد رکھو کہ تمہارا دل مکمل طور پر تن درست حالت میں نہیں ہے اور ذرا بغیر منہ کی ادائیگی ہی میں تمہارے پھوں کی ضرورت سے زیادہ کسرت ہو جاتی ہے چاہے تم میچورسی پر کام کیوں نہ کرتے ہو۔ یہ ضرور ہے کہ تمہیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔

جہاں تک عورتوں کا سوال ہے وہ تو ہر وقت ہی کاموں میں گھری رہتی ہیں۔ روزمرہ کے پھل کاموں ہی میں ان کی کافی طاقت صرف ہو جاتی ہے۔ ان کو دوسرے طریقوں سے اپنی قوت صرف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

کسرت بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھ سکتی بلکہ ان غالب یہ ہے کہ کسرت تمہیں تھکا دے گی اور تم میں بیماریوں سے شاذ و بے حد صلاحت زیادہ پیدا ہو جائے گی۔

کسرت کرنے سے وزن بھی کم نہیں ہوتا۔ حال ہی کے امتحانات سے معلوم ہوا کہ اگر چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ۶۶ میل چلے تو ایک پونڈ وزن ہو گا اور اگر زیادہ تیزی سے وزن کم کرنا چاہو تو دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ۳۳ میل چلنا ہو گا۔ وزن صرف خوراک کے انقباض سے کم ہو سکتا ہے۔

چالیس کے بعد خود کو کسرت سے یا زیادہ کام کر کے تھکاؤ مت۔ اس سے زندگی کی مستعدی اور چستی جاتی رہے گی۔ چالیس سال کی عمر کے بعد تن درستی ٹھیک رکھنے کے لیے کسرت اتنی ضروری نہیں ہے بلکہ اس بات کی ضرورت ہے کہ بے اور چھریے رہو یعنی ضرورت سے زیادہ نہ کھاؤ۔ اچھی طرح سوؤ، زیادہ محنت کے کام نہ کرو اور اکثر چھٹی لیتے رہو تاکہ اچھی طرح آرام کر سکو۔



خواب ہم بھی دیکھتے ہیں بھاگتے ہیں بھی اور سوتے ہیں بھی، مگر بیش از
مضمون میں صرف انہی خوابوں سے بحث ہے جو ہم سوتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

انسانی تہذیب کی ابتداء سے ہی انسان خوابوں کی ماہیت کو سمجھنے کی
کوشش کرتا رہا ہے۔ دریاؤں کی سرسبز وادیوں میں پلنے والے انسان نے
جب خواب دیکھے تو وہ اسے عجیب سے لگے دوسری بہت سی باتوں کی طرح
جس کے احاطہ اور راک سے باہر تھیں، اس نے خوابوں کو بھی دیوتاؤں سے
منسوب کر دیا۔ تہذیب کے ایک نئے موڑ پر جب مذہب کا نام لوگوں نے
منا تو وہ خوابوں کو خدا کی طرف سے بھیجے ہوئے اشاراتی پیغام سمجھنے لگے حضرت
ابراہیم نے خواب دیکھ کر ہی اپنے بیٹے اسماعیل کی قربانی پیش کی اور اسی
طرح زجائے کائنات واقعات تاریخ کے سینہ میں مدفون ہیں جن میں اہم مول
خوابوں نے ہی ادا کیا۔ خواب کے اس نظریے کے تحت علم کی ایک نئی شاخ
پھوٹی۔ پھولی پھولی۔ لوگوں نے بڑے بڑے فائنل سے مرتب کیے، خوابوں
کی تعبیر میں پیش کشیں اور یہ باتیں کچھ بے بنیاد بھی نہیں تھیں عقل و سائنس
کے اس دور میں بھی ہماری جرأت نہیں ہوتی کہ ہم ان کو دباؤ محض کہہ سکیں۔

یورپ میں ذہنی انقلاب آیا۔ انسان عقلیت پسند بن گیا۔ زمانہ
نے سائنس اور نفسیات کا نام سنا۔ کچھ لوگ عقل کے تمہیدار بن کر فطرت سے
بڑے پرکرتے ہو گئے۔ اس بات پر تکیے کر کے کہہ پڑے انھوں نے اعتقاد کو عقل انسانی کی
تائید میں ہر سبب کی بات کو، چاہے وہ صحیح کیوں نہ ہو عقل کی روشنی میں
مستحکم نہ کر کے کوشش کریں۔ ماہرین نفسیات نے خواب کے بارے میں
بہن ایک معقول نظریہ پیش کیا اور وہ یہ کہ روزمرہ کی زندگی میں ہونے والے
واقعات احساسات کے ذریعہ ہمارے ہر ذہن پر ظلم کی طرح نقش ہوتے
رہتے ہیں۔ حویک پر زندگی نیم شعوری حالت میں یہ ظلم چل چلتی ہے۔ بالآخر
دیکھو خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ جو واقعات عالم بے داری میں دماغ پر قاب

رہتے ہیں وہی خواب کی بھول بھلیوں میں چلنے لگتے ہیں۔ عاشق اپنے محبوب
کے خواب دیکھتا ہے۔ تاجر سوتے سوتے خرید و فروخت کرتا ہے یا یوں کہیے کہ
"بلی کو خواب میں چھوڑے ہی نظر آتے ہیں"

اس کے بعد فرائیڈ کی باری آئی۔ فرائیڈ نے نفسیات کا رخ ہی موڑ
دیا۔ خواب کے موضوع پر بھی اس کا قلم چلا اور اس نے بتایا کہ خواب ہم ان
خواہشوں کو پورا کرنے کے لیے دیکھتے ہیں جو عمل زندگی میں پوری نہیں ہوتیں
اور اس طرح خواب ہمارے لیے ذریعہ تسکین بنتے ہیں۔ فرائیڈ نے بتایا کہ
خواب میں تخیل کی کارفرمائی سب سے زیادہ نمایاں ہوتی ہے اسی لیے ہم
خواب میں سیب کے درخت پر گلاب کے پھول دیکھ سکتے ہیں۔ زندگی کی
کشمکش شیرے لڑائی کا روپ دھار سکتی ہے۔ تخیل واقعات کی تفصیل کو
اس طرح پیش کرتا ہے کہ بعض واقعات خواب کا مطلب سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے
تاہم تجزیہ کرنے پر بنیادی طور پر ہماری کوئی خواہش ہی موجود ہوتی ہے۔

خوابوں کے بارے میں بہت سے لوگوں نے سنی سنائی باتوں یا
ذاتی تجربات کی بنیادوں پر اور بہت سی باتیں بھی کہیں۔ مثلاً یہ کہ:
(۱) ہم میں سے کچھ لوگ یا تو بالکل خواب نہیں دیکھتے یا پھر شاذ و
نادر دیکھتے ہیں۔

(۲) خواب ذہنی، جسمانی یا جذباتی بنطری کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔

(۳) خواب میں ہر چیز ان کی آن میں مدعا ہوتی ہے۔

(۴) کروٹ بدلتا اس بات کا مظہر ہے کہ سونے والا خواب دیکھ

رہا ہے۔

(۵) عورتیں مردوں سے زیادہ خواب دیکھتی ہیں۔

(۶) فنکار اور جذباتی لوگ دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ

خواب دیکھتے ہیں۔

لیکن موجودہ سائنس دانوں نے اس مسئلہ پر جتنی روشنی ڈالی ہے وہ ان تمام باتوں کی تردید کرتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم میں سے ہر ایک شخص ہر رات کو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد لازمی طور پر خواب دیکھتا ہے۔ یہ بات ہے کہ وہ ہم کو یاد نہ رہیں۔ آٹھ گھنٹہ کی نیند میں خوابوں کا یہ وقت تقریباً دو گھنٹہ کا ہوتا ہے۔ خواب جسمانی، ذہنی یا جذباتی بدظنی کی وجہ سے نظر نہیں آتے ان سے اثر انداز ضرور ہو سکتے ہیں۔ خواب میں جو کام ہوتا ہے وہ اتنا ہی وقت لیتا ہے جتنا کہ عالم بے داری میں اور یہ کہ جنس یا پیشہ کو خوابوں سے کوئی تعلق نہیں۔ خواب دیکھنا ایک فطری چیز ہے جو ہر شخص کی زندگی سے وابستہ ہے جس طرح جاگنے میں وقت گزارنے کے لیے انسان کچھ دیکھ کر تھکے اسی طرح سوتے میں خواب وقت گزاری کا ذریعہ بنتے ہیں۔

سائنس دانوں کے پیش کردہ ان حقائق کے پیچھے ایک طویل پس منظر ہے، مختلف جنس اور مختلف قسم کے لوگوں کی حرکات و سکنات کا جائزہ لینے والے بے شمار نکات ہیں۔ شکار گویو نیورسٹی، امریکہ کے سائنس دانوں اور ماہرین نفسیات نے نادر آلات کے ذریعہ تجزیہ گاہ میں سونے والوں کا مشاہدہ کیا اور اس نتیجہ پر پہنچے کہ ہر شخص ہر رات خواب دیکھتا ہے اور یہ کہ جب وہ خواب دیکھتا ہے تو اس کی آنکھوں میں ایک خاص قسم کی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ آنکھ سے تاروں کے ذریعہ جڑے ہوئے آلات پر آنکھ کی ان حرکات کو دیکھ کر جب بھی سونے والوں کو جگا یا گیا تو انہوں نے یہ اعتراف کیا کہ وہ خواب دیکھ رہے تھے۔ اس سلسلہ میں کچھ بات یہ ہے کہ یہ حرکتیں خواب میں رونما ہونے والے واقعات سے مطابقت رکھتی ہیں۔ مثلاً اگر ایک شخص تجوں کو دائرہ بنا کر گھومتے ہوئے، خواب میں دیکھ رہا ہے تو اس کی آنکھ کی حرکت بھی گولائی میں ہوگی۔ اسی طرح اگر وہ فٹ بال میچ خواب میں دیکھ رہا ہے تو آنکھ کی حرکت گیند کے ساتھ ساتھ دائیں بائیں یا اوپر نیچے ہوگی۔

تحریکات کی بنا پر نفسیات دانوں نے بتایا کہ خواب ایک دم سے نظر نہیں آنے لگتے، بلکہ نیند کی ایک خاص منزل میں نظر آتے ہیں۔ جب ہم سوتے ہیں تو ہماری نیند کی شدت ہمیشہ ایک سی نہیں رہتی۔ دھیرے دھیرے نیند ہمارے ذہن پر غالب آتی ہے اور تھوڑی دیر کے لیے بہت گہری ہو جاتی

ہے، پھر رفتہ رفتہ کم ہوتی ہے۔ نیند کے اسی نشیب و فراز سے گزرتے ہوئے ہم سوتے ہیں۔ خواب کبھی گہری نیند میں گھرائیں آتے ہلکا سا کے برعکس کبھی نیند یا بالفاظ دیگر غنودگی کے عالم میں نظر آتے ہیں بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ بیرونی دنیا میں ہونے والا کوئی واقعہ ہمارے خواب سے متعلق ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر میں ایک دفعہ خواب دیکھ رہا تھا کہ ایک حسین دوشیزہ باورچی خانہ میں بیٹھی آٹو چیلنے چیلنے مجھ سے باتیں کر رہی ہے۔ کچھ دیر کے بعد میں اس لادہ سے اٹھا کہ اس کی گردن میں بائیں ڈال دوں مگر اتنے میں دروازہ کی گھنٹی زور سے بج اٹھی اور وہ دروازہ کھولنے چلی گئی۔ درحقیقت دروازہ کی گھنٹی میرے تادم میں کا الارم تھا۔ خوابیدہ ذہن اس وقت معمول کے مطابق بے داری کی طرف آ رہا تھا اور اس طرح الارم بجنے سے پہلے ایک پس منظر بن گیا تھا۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی ہم کو جگانے کے لیے آداریں دے رہا ہے اور ہم اس آواز کو اپنے کسی خواب میں سن رہے ہیں۔



لوگوں نے مختلف زاویوں سے اس مسئلہ پر روشنی ڈالی ہے مگر ایک مقصد ہے سمجھنے کا نہ سمجھانے کا۔ ایک طرف سچید گریوں سے بھرپور فطرت ہے دوسری طرف عقل و تجربات کے ہتھیاروں سے لیس انسان ہے جو فطرت کے رازوں کو بے نقاب کرنا چاہتا ہے۔ نئی نئی تحقیقات ہوتی ہیں، تجربات و معروضات سامنے آتے ہیں، قیاس آرائیاں ہوتی ہیں مگر سچیدگی ہے کہ بڑھتی ہی جاتی ہے۔ عقل تھک جاتی ہے، ہار مان لیتی ہے اور کچھ کی طرف لوٹ جاتی ہے۔ انسان جہاں سے چلتا ہے پھر وہیں پہنچ جاتا ہے۔

ایسے خواب آپ بھی دیکھتے ہیں اور میں بھی، جو جلد یا بدیر حیرت برحوت صحیح ثابت ہوتے ہیں۔ کہنے کو تو یہی جی چاہتا ہے کہ یہ سب خدا کی طرف سے ہونے والے اشارے ہیں۔ تنبیہ، بشارت، ہدایت، انگاہی، جو بھی کہیے۔ تاہم، سوچیے اور پرکھیے!

خواتین کے لیے

خانہ دار خواتین

سیدہ طاہرہ صدیقی



طرح رہ کر آپ اپنے شوہر کے جالیاتی جس کو بھی تسکین دے سکتی ہیں۔
 زاہدہ رات دن اپنے گھر کے کام میں مصروف رہتی، عمدہ سے عمل
 کھانا پکانا گھر کی صفائی تھرائی کرنا اس کا اولین کام تھا۔ لیکن انہی جاننے
 اور محنت کے بعد بھی جب بھی اس کا شوہر گھڑانا تو اس کی خوش سلیقگی،
 خوش ہونے کے بجائے خواہ مخواہ اس کے کاموں میں نقص نکالتا، یہ روز بروز
 آخر ایک دن زاہدہ نے ایک بزرگ خاتون سے اپنے شوہر کی بے رنجی کا
 داستان سنا۔

وہ خاتون زادہ دیکھے ہوئے تھیں اور قبول کسی کے ان کے بار
 دھوپ میں سفید نہیں ہوئے تھے۔ انھوں نے مسائل کی نزاکت کو فور
 تا لیا اور فوراً ہی زاہدہ کو تیار کر ساری بات دراصل اس کا اپنے کو
 سنوار کر نہ رکھنے سے پیدا ہوئی ہے۔ اس کا شوہر اس کے اُلھے بال اس کے
 گندے کپڑوں سے اس قدر تنگ آچکا تھا کہ اس کو خواہ مخواہ کی چڑنا ہر
 کاموں سے ہو گئی تھی اور وہ بجائے اس کے کہ زاہدہ سے کلمہ کھلا یہ کہہ دیتا
 وہ صفائی سے رہے وہ دوسری طرح سے زاہدہ میں نقص نکالنے لگا تھا۔
 بیوی اگر گھر کا کام کرتی ہے تو یہ اس کا فرض ہے، لیکن کوئی بیڑا
 بیوی کو محض نوکرانی تصور نہیں کر سکتا۔ وہ اس میں ہر خوبی کا منشا ہے
 ہے اور خاص طور سے جمال کا!

اب صفیہ کو دیکھیے، بڑی نازک اور حسین، گھر کا کام نہایت خوش
 اسلوبی سے کرتی اور اپنے کو صاف ستھرا رکھتی تھی۔ وہ خواہ کسی قسم کا کام
 کرتی اس کے صحن کی تابانی میں ذرا بھی فرق نہ آتا لیکن وہ انتہا پسند عمارت
 ہوتی تھی۔ اس کا شوہر جب دفتر جاتا وہ اس کے کپڑوں میں ضرور نقص نکالتا
 کہ تمہاری مانی کیسی ہے، کیا گلے میں دھبی باندھ لی ہے؟ یہ پتلون گھڑے میر
 سے نکال دے کیا؟ شوہر گھر سے نکلتا اور دفتر میں آکر اطمینان کا سانس لیتا بیچا

بال بکھرے ہوئے، ساڑی میلی، آنکھیں ٹھکی ٹھکی سی کاجل سر سے
 بے نیاز، مسخ خشک، ان حالات کے ساتھ آپ کو خانہ دار عورت عام طور سے
 کام میں مصروف ملے گی۔ قریب قریب ہر شادی شدہ عورت غیر محسوس طور سے
 اچانچ لگا لیتی ہے۔ وہ کبھی بھولی کر بھی یہ نہیں سوچتی کہ کیا اس کے لیے اس
 طرح رہنا مناسب بھی رہے گا یا نہیں یا یہ کسی طرح سے دوسرے دیکھنے والوں
 کو ناگوار تو نہیں گذرے گا۔

آپ کا شوہر آپ کو مستقل اس جلیہ میں دیکھ کر تھک جلتے گا اور اپنی
 آنکھوں کی تشنگی آپ کے کاموں میں نقص نکال کر بجھائے گا۔

آپ کی خوب صورت آنکھیں اس کے لیے ماضی کا خواب بن جاتی
 ہیں، آپ کے تپتے خوشنما ہونٹ مرجھاتے ہوئے برگ لگ ہو جاتے ہیں اور آپ اس
 کے خوابوں کی اُلٹی تصویر بن کر اس کے سامنے اس کے جالیاتی احساس کو ٹھیس
 پہنچاتی رہتی ہیں۔

آپ اپنے دل میں یہ سوچ کر مطمئن رہتی ہیں کہ ”میں تو گھر دیکھ رہی ہوں
 گھر مستی سنبھال رہی ہوں اور بچوں کی پرورش کر رہی ہوں“ لیکن یہ بھول
 جاتا کہ عورت اپنے گھر کا حسن ہوتی ہے، غلطی ہے۔ اگر حسن نہیں تو آپ کی ہستی
 ہستی نہیں۔

حسن سے مراد یہ نہیں کہ آپ فلم ادا کیا کسی رسالہ کے سرورق کی حسین
 تصویر بن جائیں۔ ایک گھرست عورت کے لیے یہ سوچنا حماقت ہے کہ وہ میکا
 کر کے عمدہ لباس میں اور دوسری نزاکتوں کے ساتھ کپڑے دھوئے گی گھر کی
 صفائی کرے گی اور دوسرے کام سنبھال لے گی۔

عام صفائی بذات خود اپنے اندر ایک خاص جاذبیت رکھتی ہے۔
 آپ کے صاف ستھرے کپڑے، سنوارے ہوئے بال اور کاجل والی آنکھیں نہ
 تو آپ کے ہر کام میں حائل ہو سکتی ہیں اور نہ آپ کو بیکار بنا سکتی ہیں۔ اس

ہمد و عطار

یہ کتاب عطاریوں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضروریات کو پیش نظر رکھ کر ترتیب کی گئی ہے جو ایک اچھے اور کامیاب عطاری بننے کے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ تعلق ہونا چاہتے ہوں۔ اس قسم کی معلومات آپ تک پہنچا نہیں تھیں۔ اُنہوں میں ہمد و عطار پر پہلی کتاب ہے جو عطاریوں اور سائنس دانوں اور طبیبوں کے بالکل اور ملازموں کے علاوہ اطباء اور عوام کے لیے یکساں مفید اور ضروری ہے۔ ۹۰ صفحات، مفید کاغذ، خوبصورت سرورق، قیمت بارہ آنے، علاوہ محصول ڈاک۔

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال

ہر موسم میں استعمال کیجئے

مسندوزا

وفاقی نزل، مائٹل کی خرابی اور گردی کے لیے یہ قرص
بہ حد مفید ہیں



نزلہ کا نام اور کاشی کا ایلیب علاج
سُعَالِین

اس کی اپنی سکریٹری بڑے تپاک اور عزت سے اس کے ہونے ہوئے نوٹس دیتی، اس کا حکم مانتی اور اس کے پتلون اور ٹائی کی پرواہ نہ کرتی۔
قادر ہے صفیر کی بے ٹکی تنقید سے دونوں میں کشیدگی بڑھتی رہی اور نہ صفیر کا حسن اور نہ اس کے گھر کے حسن انتظام نے اس کے شوہر کو متاثر کیا۔

نجم، میری دوست، اس نے ایک دن ملاقات کے دوران مجھے بتایا کہ میں تو اکثر سوچا کرتی تھی کہ شادی کے بعد میری بھی اور خواتین کی طرح حالت ہو جائے گی اور میرا یہ تمام بناؤ سنگھار دکھانہ جائے گا۔ لیکن میں نے ایسی حالت نہ ہونے دی۔ میں تو صبح اس وقت تک ناشتہ ہی نہیں لگاتی جب تک کہ میں خود تیار نہیں ہو لیتی۔ جب میرا شوہر چلا جاتا ہے تو میں پھر کپڑے تبدیل کر کے کام میں لگ جاتی ہوں۔ نجم اپنی گھریلو زندگی میں کامیاب تھی۔ لیکن ایک ماں ناشتہ سے پہلے اپنا سنگھار عام طور سے محض اپنے شوہر کو خوش کرنے کے لیے نہیں کر سکتی۔ کیوں کہ ناشتہ سے پہلے اسے بچوں کو تیار کرنا اور بچوں کی دوسری ضروریات بھی دیکھنا ہوتا ہے۔ اگر وہ یہ تمام کام چھوڑ کر محض اپنا سنگھار کرے اور بچے یوں ہی بھٹکتے پھریں اور گھر کا انتظام درہم برہم رہے تو میرے خیال میں شوہر کو اس بے جا سنگھار سے گھر کے انتظام کی اجرتی کو دیکھتے ہوئے فدا بھی دل چسپی نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اس بات پر زور دیتا کہ بیوی کو ہر وقت بن سنور کر رہنا چاہیے کچھ زیادہ مناسب نہ ہوگا۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اپنے شوہر کے گھر پہنچنے سے پہلے صاف ستھرے کپڑے پہن لینا اور لمبوں پر ایک دل کش مسکراہٹ کے ساتھ اس کا استقبال کرنا بے جا نہ ہوگا۔

بعض نوجوان بیویاں شاید یہ سوچ کر اپنے دل میں رنجیدہ ہوں کہ وہ دوسری فیشن ایبل روکیوں کی طرح نہیں رہ سکتیں۔ لیکن انھیں یقین کر لینا چاہیے کہ ان کو دنیا کی وہ نایاب چیزیں حاصل ہوتی ہیں جن کی تمام خواتین کو ہوتی ہے جو آپ کو حد سے زیادہ ماڈرن اور فیشن پرست نظر آتی ہیں۔ گھر، شوہر اور بچے!

سنگارا خاندان بھر کے لیے طاہک



عجیب و غریب لادائیں

حامد اللہ افتر

ایک ساتھ بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ پانچ بچے ایک ساتھ تو بہت ہی کم پیدا ہوا ہیں، اتنے کم کہ ساتھ برس میں ایک دفعہ کا اوسط پڑتا ہے، مگر اب سے ۲۳۰ برس پہلے ارسطو نے ایک عورت کا ذکر کیا ہے، جس نے چار مرتبہ ایک ساتھ پانچ بچے کیے۔ ماہرین اعداد و شمار کا بیان ہے کہ بچے بچے ایک ساتھ پیدا ہونے کا اوسط برس میں ایک بار ہے، مگر کم سے کم نو واقعات کا ریکارڈ موجود ہے، جب پانچ بچے ایک ساتھ دنیا میں آئے۔ تین واقعات امریکہ میں پچھ پچھو کی پیدا کئے ہوئے، ایک ۱۸۵۷ء میں، ایک ۱۸۵۷ء میں ادا ایک ۱۸۵۷ء میں، واقعات اس قسم کی پیدائش کے اسپین میں ہوئے، ایک ۱۸۵۷ء میں ادا ۱۸۵۷ء میں، اسی طرح اٹلی میں ۱۸۵۷ء میں چھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے ۱۹۰۷ء میں امریکا میں، ۱۹۲۹ء میں کپ پرالوس میں اور ۱۹۲۹ء میں برازیل میں ایک ساتھ چھ بچے پیدا ہوئے۔

سات بچوں کے ایک ساتھ پیدا ہونے کے ریکارڈ بھی موجود ہیں ۱۹۲۹ء میں امریکہ میں ایک عورت کے سات بچے پیدا ہوئے۔ اسی طرح ۱۹۲۹ء میں مشرقی افریقہ میں، ۱۹۲۹ء میں پرنگال میں اور ۱۹۲۹ء میں ہندوستان میں ایک ساتھ سات سات بچے پیدا ہوئے۔ یہ سب بچے جملہ بچے تھے یعنی لڑکے بھی تھے، لڑکیاں بھی تھیں، لیکن اکتوبر ۱۹۲۳ء میں برٹش گنی میں جانے والوں نے اپنے والی ایک عورت منوڈا پیرز کے ایک ساتھ سات لڑکے پیدا ہوئے۔

صرف تین ایسے واقعات کا ریکارڈ دیانت ہو سکا ہے جب کہ کسی عورت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے ہوں۔ ۱۹۲۷ء میں میکسیکو میں ٹیمپیکو کی والی ایک عورت منوڈا پیرز نے ایک ساتھ آٹھ بچے پیدا کیے اسی طرح جنوبی ہونڈوراس کے ایک شہر کوڈم کم شاکا نے اپنے والی ایک عورت منوڈا پیرز کے سات بچے ۱۹۲۷ء میں ایک ساتھ سات لڑکے ادا ایک لڑکی پیدا کی۔ ۱۸۵۷ء میں ادا ۱۸۵۷ء میں ایک عورت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے تھے، مگر ایک انفسانہ

حال ہی میں تیرہ لڑکے اور نو لڑکیاں فرانس کے ایک اسپتال کے وضع حمل کے ایک کمرے میں اپنے خاندان کے ایک نئے رکن کے خیر مقدم کے لیے جمع ہوئے تھے۔

اس بچہ کی ولادت پر مادم میڈیلین ڈیوڈ ساسے فرانس میں ایک مشہور ماہر بن گئیں۔ ان کی عمر ۴۸ برس تھی۔ تیس سال کے عرصہ میں انہوں نے ۵۰ بچے پیدا کیے۔ سوائے دو کے سب بچے زندہ تھے، مگر اتنے بچوں کو پیدا کرنے اور ان کو پرورش کرنے کی زمیں برداشت کرنے کے باوجود وہ ابھی ملین نہیں تھیں وہ ابھی ادا بچے پیدا کرنے چاہتی تھیں۔

فرانس میں مادم ڈیوڈ بہت ہرول عزیز ہیں۔ فرانس کے ڈوسان مسد ایم۔ ایسے کوئی اور ایم ڈنسٹ اور ڈول برابر ان کے ہر بچے کو اپنے اچھے بچے سمجھتے رہتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ ڈکان دارجن کے یہاں سے وہ خوراک کی چیزیں خریدتی ہیں، ان سے بہت کم دام لیتے ہیں۔

اب تو خیر بعض ملکوں میں زیادہ بچے پیدا کرنے والی عورتوں کو بچوں کی پرورش کے لیے حکومت سے کچھ مدد مل جاتی ہے۔ پہلے زمانہ میں بھی جب اس قسم کی امداد کا کوئی سوال نہیں تھا، کافی تعداد میں بچے پیدا کرنے والی عورتوں کی کمی نہیں تھی، مثلاً ۱۸۵۷ء میں ملکہ روس کی خدمت میں ایک عورت آئی تھی، جس نے ۱۰ بچے تھے۔ چار مرتبہ اس کے چار چار بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے۔ سات مرتبہ تین تین اور دس مرتبہ دو دو بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے۔

۱۸۲۷ء میں ماسکو میں لیگ فٹن فیڈرو سیلف ۸۸ بچوں کا باپ تھا جن میں سے ۶۳ زندہ رہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر عورت ایک ساتھ دو دو اندر میں من اند چار چار بچے پیدا کرے تو آسانی سے بچوں کی تعداد زیادہ ہو جاتی ہے، لیکن بعض ملکوں میں جو اعداد و شمار فرام کیے گئے تو اعداد و شمار تین تین اور چار چار بچے



عجیب کیفیتیں رکھتی ہے بچپن کی کہانی بھی
ہے اس کے دل میں پوشیدہ بڑھاپا بھی جوانی بھی
نہ بچپن کیوں ہوا لامال دولت سے محبت کی
کہ بچپن میں فضا ہر چار سو رہتی ہے جنت کی
مستقبل کی فکروں سے ہے بچپن کو گراں جانی
نہ اس کا کوئی ماضی ہے نہ ماضی کی پشیمانی
نہیں پڑتی فسادوں کی بلاؤں کی نظر اس پر
نہیں دنیا کی زہریلی فضاؤں کا اثر اس پر
فرشتوں کی صدا سے ملتی ٹھہرتی ہے صدا اس کی
جہاں کی ظلمتوں کو چھانٹ دیتی ہے ضیا اس کی

تصور محو رکھتا ہے ہمیشہ آج کا اس کو
کہ رہتا ہے سراسر حال ہی سے واسطہ اس کو
جھلک جاتی ہے اگلی زندگی کی صاف بچپن میں
پتہ دیتی ہیں کلیاں بھول کی خوشبو کا گلشن میں
جوانی کو اگر طفل کی بے فکری میسر ہو
تو اس کی زندگی کا گوشہ گوشہ تک منور ہو
جو بچپن کا اثر باقی رہے پس ماندہ سالی میں
تو فرق آئے نہ ہرگز روح کی آسودہ مالی میں

خوشحال، ہمارے دست دانت نکلنے اور جگر کی
غواہوں، بے غمائی اور خوشی کا موثر علاج ہے۔

بچپن کے چھوٹے سات اور بڑا ایک ساتھ پیدا ہونے والے بچے
بہت کم ہوتے ہیں۔

ایک اور وجہ، اکثر ولادت بحال مینے۔ پیر کے ایک شہر لیمیا میں ایک
نہایت میڈیٹین، ۱۸۰۰ میں جب اس کی عمر صرف چار برس سات مہینے تھی
اس کے بطن سے ایک لڑکا پیدا ہوا۔ جیسے عمر کے ابتدائی حصہ میں میڈیٹین نے
پیدا کرنے میں اس قدر محنت سے کام لیا، فرض کرو اگر وہ عمر کے آخری حصہ
میں ستر برس کی عمر تک بچے پیدا کرتی رہے تو دنیا کی آبادی میں کتنا زیادہ اضافہ
ہوے گی۔ ستر برس کی عمر والی عورتوں کے بچے پیدا ہوئے ہیں۔ ایسی متعدد
الیں موجود ہیں۔ دوسری طرف ایسے مرد بھی ہوتے رہے ہیں جو توبہ برس کی
عمر میں باپ بنے ہیں۔

بہن بھائیوں کی پوری فوج لے کر دنیا میں آنے والے بچوں کے علاوہ ایسے
بھی پیدا ہوئے جو کم سے کم دو بہن بھائیوں یا بہنوں کا وزن اپنے اندر سمیٹ
لے۔ ۱۹۳۵ء میں میو یارک میں ایک بچہ پیدا ہوا جس کا وزن ۲۸ پونڈ تھا۔
اس کے برخلاف اسی سال لندن میں ایک متاسلہ بچہ جب پیدا ہوا تو
اس کا وزن ۱۳ اونس تھا۔

۱۹۵۳ء میں سڈنی میں دو توام بچے عجیب طرح پیدا ہوئے۔ پہلے ایک
بچہ پیدا ہوا، پھر اس کے ۵۶ دن کے بعد اس کی بہن پیدا ہوئی۔
۱۹۵۳ء میں کیلیفورنیا، انگلستان میں ایک بچہ نے پیدا ہوتے
وئے ایک ہفتہ نکا دیا۔ ہر وضع حمل کے دور کی شاید سب سے زیادہ طویل
رہت تھی۔

دو اولاد بچہ سے ماں بن جانا کچھ زیادہ عجیب نہیں۔ ایسی مثالیں
ہر ملک میں ہمیشہ موجود رہی ہیں، لیکن حال ہی میں برطانیہ میں اس قسم کا
بک عجیب واقعہ پیش آیا۔ دو عورتیں ہیں، ایک کی عمر چالیس سال ہے دوسری
۴۴ سال، یہ دونوں، ایسے بچپن سے سہیلیاں ہیں۔ اب بھی وہ نیو کاسل میں
ایک ہی محلہ میں رہتی ہیں۔ دونوں کے مکان قریب ہی قریب ہیں۔ اب سے
سینس برس پہلے دونوں کے بچے ایک ہی دن پیدا ہوئے تھے۔ اب وہ دونوں
دلیاں بن گئی ہیں اور دونوں کے ایک ہی دن توام بچے پیدا ہوئے ہیں۔

براؤکم اپنے خط میں خود بخود فرزندوں
کے۔ خود بخود فرزندوں کے۔ آپ کے پتہ
کے اوپر لکھا جاتا ہے۔

کرامات



”کرامات“ نے ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں چوتھا
افعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانے کے مصنف اثر زید پوری، قصبہ زید پور
(ضلع باہرٹی) کے رہنے والے ہیں۔ گزشتہ دس سال سے آپ کے افسانے
مختلف رسائل میں شائع ہوتے رہے ہیں۔

اپنا فیصلہ مٹا دیا۔ ”اللہ پاک کی مرضی یہی ہے کہ بہو کی کوکھ ہمیشہ سوتی رہے۔“
مرزا صاحب کا جی سن سے ہو گیا اور وہ اپنے خشک ہونٹوں پر لبان پھیر کر کہنے لگے
لیکن پاس کھڑی ہوئی بڑی بی چپ ڈرہ لکیں۔ وہ شاہ صاحب کے قدموں
پر جھک کر عاجزانہ انداز میں گڑا گڑا ہیں۔

”میں تو آپ سے ایک چاند سا پوتلے کر رہوں گی۔ بچے کے بغیر یہ اتنا
بڑا گھر کتنا سونا سونا ہے۔“

”چپ رہ، بوڑھی عورت! شاہ صاحب کو جلال آگیا۔ ”میں کیا
میری بساط کیا۔ کس میں جرات ہے کہ اُس دمدہ لاشٹیک کی مرضی میں فعل
دے سکے۔“ بڑی بی سہم کر خاموش رہ گئیں لیکن اس بار مرزا صاحب بول
اُٹھے۔ ”تو کیا پوتا کھلانے کی آرزو ہمارے دل ہی میں گھٹ کر رہ جائے گی؟
”آپ کی آرزو پوری بھی ہو سکتی ہے۔ شاہ صاحب کے جواب میں تسلی
کا پہلو تھا۔ ”اگر آپ ایک اور بھولے آئیں۔ بیٹے کی دوسری شادی کر دیں؟
مرزا صاحب ایک گہری سانس لے کر بولے۔

”میں خود ہی چاہتا ہوں لیکن لڑکا دوسری شادی پر راضی نہیں ہوتا۔“
”نصیب کا لکھا اٹا نہیں کرتا! شاہ صاحب کا بوجھ سونڈھا۔“ اُسے
جلدی راضی ہونا پڑے گا۔

”تو کیا اس بہو سے بالکل اُمید نہیں؟“ مرزا صاحب کی قہقہے
تک پہنچا چاہتے تھے۔

”خدا کی رحمت پر ایمان رکھنے والے کسی بھی حالت میں اُس سے

زنانِ خاد کے پردے کو خُبش ہوئی اور گھر کی بوڑھی خاد مرسانے آگئی۔
اُس کی دائیں ٹٹھی میں لال رنگ کا تھوڑا سا کپڑا دھاگا رہا ہوا تھا۔ اُس نے آگے
بڑھ کر نہایت ادب و احترام کے ساتھ وہ دھاگا کالے شاہ ”کے آگے چٹائی پر
رکھ دیا۔ آہٹ پا کر شاہ صاحب نے بند آنکھیں کھول دیں اور اس نے پڑے
ہوئے دھاگے پر ایک نگاہ غلط انداز ڈال کر پرتا رازا میں بوڑھی خاد سے
مُخاطب ہوئے۔ ”ناپ ٹیک ہی ہونا چاہیے!۔“

”بالکل ٹیک ہے شاہ صاحب!“ بڑی بی گڑا گڑا کر بولیں۔ حضور کی
ہدایت کے بموجب بہو کے پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر سر کے آخری سرے تک
پورا پورا ناپ ہے۔ ایک چاول کا بھی فرق نہیں ہے۔“

شاہ صاحب نے وہ دھاگا اٹھالیا۔ دیر تک ٹٹھی ٹٹھی میں کچھ پڑھتے
رہے۔ تھوڑے تھوڑے وقفے سے اس دھاگا پر بھونکیں مار کر گرہ دیتے گئے اور جب
ایسی سات گرہیں پوری ہو گئیں تو وہ اُسے صاحبِ خاد مرزا حشمت الشک طرف
بڑھاتے ہوئے بولے۔ ”اب خود آپ اسے لے جا کر بہو کے پورے قدم پہنا دیں
اور اگر دھاگانا پ سے کچھ بھی بڑھ جائے تو مجھے بتائیں۔“ مرزا صاحب کُسی چھڑ
کر چل پڑے لیکن گھر کے اندر جاتے ہوئے اُن کا ذہن یہ سوچے بغیر نہ رہ سکا کہ دھاگا
اگر واقعی ناپ سے بڑھ گیا تو یہ شاہ صاحب کی کھلی ہوئی کرامت ہوگی۔ گرہیں
پڑ جانے کے بعد دھاگانا پ سے گھٹ ہی سکتا ہے بڑھنے کا مطلق امکان نہیں۔
نہا دیر بعد مرزا صاحب کوٹے توان کی آنکھوں سے حیرت صاف ظاہر
تھی۔ دھاگا اصل ناپ سے پورا چار انگل فاضل نکلا تھا اور کالے شاہ نے

نا اُمید نہیں ہوتے لیکن قادرِ مطلق کی رضا جوئی اور خشنودی حاصل کرنے کے لیے بہت کچھ کرنا ہونگا اور اگر آپ وہ سب کچھ کر سکیں تو ایک سال کے اندر ہی اندر اسی بہن کی گود بھری ہو سکتی ہے۔ خاموش کھڑی ہوئی بڑی بی کو جیسے بولنے کا موقع مل گیا۔ لہک کر بولیں۔ ”آپ حکم تو دیں۔ اللہ کا دیا اس گھر کی ایک کچھ نہیں ہے۔ آپ کا حکم سر آنکھوں پر پودا کیا جائے گا۔ شاہ صاحب مسکرایے۔ بولے: ”مخلص دولت ہی سب کچھ نہیں ہے۔ اس کام کو نہانے کے لیے جہاں شقت اور ریاضت دے گا ہے۔“

”آپ فرمائیں، میں تعمیل ارشاد کروں گا“ اُمید کا سہارا پا کر مرزا صاحب نے بھی آادگی ظاہر کر دی۔ لیکن جب شاہ صاحب نے فرمایا تو مرزا صاحب کا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا۔ کام اتنا آسان نہ تھا جتنا مرزا صاحب سمجھتے تھے۔ اسی بات میں آبادی سے دوسری دہرائے میں بیٹے کو قرآن پاک کی ایک پوری کت کو سوا لاکھ بار پڑھنا تھا۔ خراطع یہ تھیں کہ سورج نکلنے سے پہلے تعداد پھر حال پوری ہو جاتی چاہیے اور عمل کے دوران میں نہ توڑنے والے کی پاک لگاؤ۔ مدد و خوف کھاتے ور نہ مل کے بے کار ہو جانے کے ساتھ ہی ساتھ خود ماحل کی جان چلنے کا اندیشہ بھی تھا۔ سب سے کڑی بات یہ تھی کہ یہ عمل یا تو خود مرزا صاحب کو کرنا تھا یا ان کے بیٹے کو۔ بیٹا دودھ تو کڑی پڑھا اور خود مرزا صاحب میں اتنی کڑی خراطع کے ساتھ عمل انجام دینے کی ہمت نہ تھی، اس لیے شاہ صاحب کی بات سن کر وہ مرتجھ کھائے خاموش رہ گئے۔ مرزا صاحب کو خاموشی اور فکر مند کچھ کر پڑی بی سے نہ آگیا۔ وہ اس گھر کی پڑائی غادہ تھیں۔ ایک عمر سے اس گھر کی تنگ خوار تھیں۔ خیر خواہی کے اظہار کا یہی موقع تھا۔ جلدی سے بول پڑیں۔ ”کوئی دوسری تدبیر بتائیے شاہ صاحب!“

اس عمل سے تو دشمنوں کی جان تنگ کا اندیشہ ہے۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے؟“ شاہ صاحب کو بچھ چلا لیا گیا۔ ”کوڑک کر بولے۔“ کڑی مثل کی راہیں بھی کٹھن ہوتی ہیں۔ ہر کام آسانی سے نہیں بنا کرتا۔ ہمیں سب کچھ خبر ہے جس ڈاکٹرنی کی قابلیت پر ترمیموں کو حد سے زیادہ بھروسہ تھا۔ پیر خائف کرانے کے سوا اس سے بھی کچھ نہ ہو سکا۔ دودھ قریب کے وہ کون سے استلنے میں جہاں پچھ کر تم لوگوں نے اتنا نہیں رگڑا۔ مڑا دیں نہیں مانگیں، لیکن پھر کوڑ لہن میں کس گھر میں آئے ہوئے پانچواں سال ہے اور اس دوران میں اُمید کی کرن ایک بار بھی نہیں جگمگائی۔ آخر کیوں؟ مخلص اس لیے کاشٹ پاک

کی رضا جوئی اتنی آسان ہو کر نہیں جتنی تم بندوں نے سمجھ رکھی ہے۔“ جوشِ عقیدت میں بڑی بی شاہ صاحب کے قدموں سے پلٹ گئیں۔ لپکتی ہوئی آواز میں بولیں۔ ”آپ کو کیا نہیں معلوم۔ سب باتیں آپ پر روشن ہیں بے شک ہم اپنی سی ساری کوششیں کر کے تھک جا رہے ہیں لیکن جیسے خدا کی رحمت پر بندگی کا ایمان ہے ویسے ہی آپ کی کرامت پر بھی لوڑی کو یقین ہے۔ آپ چاہیں تو بگڑی ابھی بن سکتی ہے۔“

”میں تو اُس قادرِ مطلق کا ایک حقیر بندہ ہوں۔“ جوشِ عرفان میں شاہ صاحب کی آواز گھڑ گھڑی ہو گئی۔ ”میں اُس کی عظیم بارگاہ میں صرف التجا کر سکتا ہوں۔ دعا کر سکتا ہوں۔ آرزو مندوں کو منزلِ مراد تک پہنچانے کا راستہ دکھا دینا میرا کام ہے۔“

”آپ ہمیں وہی راستہ دکھا دیجیے۔ ہم اتنا ہی چاہتے ہیں“ مرزا صاحب کے بوم میں بھی اب شاہ صاحب کے لیے عقیدت مندی کی جھلک تھی۔

”غیر میں آپ کو دوسرا طریقہ بتاتا ہوں۔“ شاہ صاحب مائل برکرم ہو کر بولے۔ ”جسمانی ریاضت آپ سے ممکن نہیں تو پھر اللہ جل شأ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے مالی قربانی دیجیے۔ لیکن یہ کام بھی آپ کو خود اپنے ہاتھوں سے انجام دینا ہونگا۔“ مرزا صاحب رضا مند ہو گئے تو شاہ صاحب نے انھیں دولت کی قربانی کا مکمل نسخہ لکھا دیا ساتھ ہی ترکیب استعمال بتا کر بولے۔ ”اگر یہ ساری باتیں میری ہدایات کے مطابق عمل میں آگئیں تو سال کے اندر ہی اندر گوہر مرزا سے آپ کا دامن بھرا ہو گا۔“

دعوت لکھا کر شاہ صاحب موصحت ہونے لگے تو مرزا صاحب کو نکالیں کرتے گئے کہ جیسے ہی بہنیں خوشی کے آثار ظاہر ہوں اپنی اس بوڑھی غادہ کو ایک نیا جوڑا اور پچاس روپے نقد دے دیجیے گا۔ یہ اللہ پاک کی خوشنودی کا سبب ہو گا۔ اس میں فرق نہ پڑنے پائے۔ بوڑھی غادہ کا آپ پر اس لیے بھی حق ہے کہ میں اسی کے ذریعے آپ تک پہنچا ہوں۔“

رضیے یہ سارا دن درد و کرب میں گزارا۔ بڑی بی شاہ صاحب اور مرزا صاحب میں جو باتیں ہوتی تھیں وہ خدا اُس نے اپنے کانوں سے سنی تھیں۔ اپنی ساس کے ساتھ پردے کے پیچھے وہ خود بھی موجود تھی۔

حوصلہ مندوں کا حصہ ہے اور تم کم حوصلہ نہیں ہو۔ سادہ راستہ مرزا صاحب کا اسی کش مکش میں گندا۔ اور وہ قبرستان کے حدود میں پہنچ ہی گئے۔ قبرستان میں قدم رکھتے ہی مرزا صاحب کے دل کی دھڑکنیں اتنی بڑھ گئیں کہ انھوں نے پوکھلا کر جلدی سے خارج روشن کر لی۔ ریشی کا دائرہ ایک بہت پرانی قبر پر پڑا تھا جو ایک طرف سے ٹوٹی ہوئی بھی تھی۔ مرزا صاحب کے سر سے جیسے ایک بھاری بوجھ ہٹ گیا۔ وہ تکی سی تیز رفتاری سے اُس قبر کی طرف چھپے۔ دوسرے لمحے اُن کے ہاتھ کی پٹنی ٹوٹی ہوئی تکی تاریک خلا میں تھی۔ واپسی میں مرزا صاحب نے فیض مولیٰ ٹولت سے کام لیا یہاں تک کہ انھیں کچھ کڑکدینا بھی گوارا نہ ملا۔ وہ اس سے بے خبری رہے کہ اُن کی واپسی کے فوراً بعد ایک انچی سی قبر کے پیچھے سے ایک سایہ نکل کر اُس کی ٹوٹی ہوئی قبر کی طرف بڑھ رہا تھا۔

اس واقعے کے تیسرے ہی پہیے مرزا صاحب کے گھر میں خوشی کے فوارے نچ اُٹھے۔ بہو کی دیران کو کھ خدا کی قدرت سے آباد ہو چکی تھی۔ وہ تباہ ہو چکے بڑے آستانوں پر جیسے سانی کے بعد بھی پوری دھڑکی تھی کالے شاہ کی نظر کرم کی بدولت اب پایہ تکمیل کو پہنچی نظر آرہی تھی۔ گھر گھر میں کالے شاہ کی بزرگی اور کرامت کا چرچا تھا۔ بڑی بی کو نیا جوڑا اور بچاس روپے قدر دل چکے تھے اور مرزا صاحب کو کالے شاہ کی تلاش تھی تاکہ اُن کی مناسب خدمت کر کے اپنے طور پر اٹھا کر شکر کر سکیں کہ اچانک انھیں دونوں میں سے ایک دن مرزا صاحب اپنی موانہ بیٹھک میں بیٹھے ہوئے صبح کا اخبار دیکھ رہے تھے کہ ایک خبر سرائی کی نگاہیں جم کر رہ گئیں۔ لکھا تھا۔

سادھو کے بھیس میں ایک نامی مجرم کی گرفتاری۔

گورکھ پور۔ کل دن میں مقامی پولیس نے ایک نامی مجرم نو شادغان کو گرفتار کر لیا جو سادھوؤں کے بھیس میں تھا۔ مجرم کئی بار کا سزا یافتہ ہے۔ وہ اس نئے بھیس میں بھی کتنے ہی آندہ مندوں کو قلعہ ہانوں سے ٹھکرا رہا ہے۔ پولیس نے مجرم کے قبضے سے کوئی ڈھائی سیر سونا اور تقریباً چار ہزار کے نوٹ برآمد کیے ہیں۔

خبر کے آخر میں نو شادغان کا علیہ راج تھا جو یہو کالے شاہ کا علیہ تھا۔ مرزا صاحب کا ذہن پکڑ کھا کر رہ گیا۔ اُسی وقت مرزا صاحب کے زمانہ خلع سے اُن کی حجام خاندان گلشن برآمد ہوئی۔ گلشن کے ہاتھ میں ایک

ضیہ کو اس کا احساس تو تھا کہ اس گھر میں اب اُس کی وہ پہلی سی وقعت نہیں رہی ہے لیکن اس بات کا اُسے لگن تک نہ تھا کہ اُس کی سوکن والے کے منصوبے بھی اس میں بن سکتے ہیں۔ رضیہ کے کانوں میں شاہ صاحب کے کہے ہوئے الفاظ گونج رہے تھے۔ "رضیہ کا کھانا انہیں کرتا۔ اُسے جلدی راضی ہونا پڑے گا۔" رضیہ سوچ رہی تھی۔ حالت یہی رہے تو واقعی اُن کا انکار بھی باقی درہ کے گا۔ جو سکتا ہے اپنی بننے کی تباہی خود اُن کے اندر بھی جاگ اُٹھے۔ فطرت کا یہ تقاضہ محبت پر غالب جائے۔ پھر تو اُس کی سوکن کو اس گھر میں آتے دیر نہ لگے گی۔ اور تب اور تب رضیہ کی آنکھوں میں بے بسی کے آنسو آگئے لیکن دوسرے ہی لمحے ایک نغمہ غم کے ساتھ وہ شکر اُٹھی۔ حالات ابھی اُس کے قابو میں تھے۔ تب تک کی یہ بات کیا محض غلط تدبیروں کا نتیجہ تھیں۔ کوئی فیہی طاقت اُس سے ہر رہی تھی۔ صحیح تدبیر یہی کامیابی کا زینہ ہے۔ وہ اب بھی اپنے مستقبل کو تباہی سے چا سکتی ہے۔ رضیہ کو محسوس ہوا جیسے خود اُس کے اندر سوئی ہوئی مانتا ایک بارگی باگ اُٹھی ہے۔ اس کی دیران گود ایک نکتے پر پہنچا تھا کہ وہ کر رہی ہے اور رضیہ نے فیصلہ کر لیا کہ اب وہ اپنی مانتا کے تقاضے کو پورا کر کے رہے گی۔

گھر میں رات کے بارہ بجائے اور مرزا صاحب کے گھر سے ایک سایہ لہلہ کر گیا۔ بیخود مرزا صاحب تھے۔ اُن کے ہاتھ میں لال رنگ کی ایک بڑی تھی جس میں سوا چھٹانک سونا۔ سوا پانچا نڈی۔ سوا توڑ شک۔ سوا توڑ بھڑان اور پڑھی ہوئی سات لوٹگیں بندھی تھیں۔ شاہ صاحب کی ہدایت کے بموجب مرزا صاحب کو یہ بڑی شہر سے باہر لے کر قبرستان کی کسی پڑائی قبر میں خود اپنے ہاتھوں سے دفن کرنا تھی۔ مرزا صاحب جب تک آبادی میں رہے قدم قدم پر اس اندیشے سے اُن کا دل دھڑکتا رہا کہ کہیں کسی پہرے والے سپاہی سے اُن کا ماحاندہ ہو جائے۔ کہیں کوئی چور اُچھا کھڑکھڑوہ انھیں لٹکا رہ بیٹھے۔ اُن کی عزت و رسالتی خطرے میں نہ چڑ جائے۔ اور جب وہ آبادی سے گذر کر دیرانے میں آگئے تو وہ بھی بڑے بڑے دوسرے انھیں ڈرانے لگے۔ یہاں تک اندھیری رات میں ہزاروں بڑی روٹیں انھیں اپنے ارد گرد ڈھلائی ہوئی محسوس ہوئیں۔

یہاں تک تو قوتی صورتیں تیزی۔ سہ اپنی طرف بڑھتی ہوئی معلوم ہوئیں۔ کوئی ناقت جیسے وہ رہ کر مرزا صاحب کو ترغیب دے رہی تھی۔ بھاگنا۔ واپس ہٹنا! نرم آگے بڑھنے میں جان جانے کا خطرہ ہے۔ لیکن ایک دوسری طاقت بھی تھی جو انھیں آگے کی طرف دھکیل رہی تھی۔ بڑھتے چلو ان کامیابی محض



کا شکار ہوتے دیر نہیں لگتی!



آپ نزلہ، زکام اور کانسی سے کتنا ہی بھی
پیشہ چلیے جانتے ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً
موسم کی تبدیلی کے وقت تو گویا ان پر سے ہر
رنگ ٹوک اٹھ جاتی ہے۔
ہر وقت جو کچھ رہتے اور ان کی دوا
تمام سفالین سے کیجئے۔



سعالین

کماشی نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمسدر

رعایتی اسکیم

ہمسدر وصحت پہنچنے نئے دھڑ میں بدلی
ہوتی ترتیب، دل چسپ مضامین، مبالغہانی
اور معلومات کے ساتھ رجحان واطلاعات
پر شائع ہوا ہوا۔ ان نئی دل چسپیل کے بعد
اگر کسی... آپ نے ہم کو وصحت
کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہوا
سے کھو گیا۔ ہم کو وصحت پابندی سے پڑھنے
کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھانے
اور... اسکیم کے... کے بہانے صرف
... چھوٹے... میں دو سال کے لیے
... ہر چھوٹے... یا ایک سال کے لیے
... ایک سال کے لیے پہنچے کسی حسن
... کو غور و تامل سے۔

بند لگا دیا ہوا تھا۔ گلشن پر نظر پڑے ہی مرزا صاحب کو یاد آیا کہ ان کا حضور
خاص دان گلہریوں سے خالی پڑا ہے اور انھوں نے آواز دے کر گلشن کو بلایا۔
گلشن ترپ آئی تو مرزا صاحب کی نگاہیں اُس لقا ف سے ٹکرائیں جو گلشن کے
ہاتھ میں تھا۔ مرزا صاحب پرچہ ہی بیٹھے۔

”یہ خط کیسا ہے گلشن؟“

”ڈاکر نے ڈاک میں ڈالنے کو دیا ہے۔“ گلشن رکتے رکتے بولی۔

”دیکھو!“ مرزا صاحب نے ہاتھ بڑھا دیا۔ لقا ف پر لکھے ہوئے

پتہ پر نگاہ پڑے ہی وہ چونک سے پڑے۔ لقا ف پر ایک بڑے یونانی دواخانہ
کا پتہ تحریر تھا۔

ایک حیرت کے عالم میں مرزا صاحب نے لقا ف چاک کر ڈالا اور خط

نکال کر پڑھنے لگے۔ اُن کے علم میں بہو کو ایسی کوئی بیماری زخمی جس کے لیے

بہو کو یوں غمی طور پر کسی طبی ادارے سے خط و کتابت کی ضرورت ہوتی۔

دوسرے دن مرزا صاحب اپنے ملنے والوں سے کہہ رہے تھے:

”کل کا اخبار تو آپ لوگوں نے دیکھا ہی ہوگا؟۔ وہ کجنت“ کالے شاہ“

تو ایک ہی بد معاش نکلا اور جس بات کو ہم اُس ٹھگ کی کرامت کا نتیجہ سمجھ بیٹھے

تھے اصل میں وہ علم طب کی برکت کا نتیجہ تھیری۔ ہماری بے خبری میں بہرے

خط کے ذریعہ ہی اپنے لیے نسخہ اور دوائیں منگوائیں تھیں اور بہو کے لیے خوشی

کی یہ مبارک گھڑی بعض اُنھیں دواؤں کے استعمال کا نتیجہ ہے۔ بہو کی

سمجھ داری پر مجھے واقعی فرسہ۔ تن درست اور توانا اولاد ہی ملک و قوم کا

گرا نامیہ سرا ہے۔

اتفاق سے یہ خط کل میرے ہاتھ لگ گیا تھا اور تب ساری حقیقت

مجھ پر آشکارا ہوئی۔ واقعی یہ ہماری بھول تھی کہ ہم اپنی طبی ضروریات کے

موتوں پر اب تک طبی امداد کو نظر انداز کرتے رہے۔ اِدھر اُدھر بھٹکتے

رہے اور گھٹتے رہے۔

تہمداد وصحت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔

ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔

ہیضہ



پتھر جاتی ہیں، پیاس بہت لگتی ہے، پیشاب بند ہو جاتا ہے، نبض کمزور ہو جاتا ہے، ہاتھ پر مرنی چھا جاتی ہے۔ دست بند ہو جاتے ہیں، آبی رتی ہے۔ ۱۸ گھنٹے کے اندر بیمار رخصت ہو جاتا ہے۔

ہیضہ سے بچے

ہیضہ لگندگی سے پھیلتا ہے۔ بیماری کے زمانے میں صفائی کا پورا بندوبست رکھنا چاہیے۔ صاف ستھرے کپڑے پہنیے، بیماری سے دُشمن نہیں چاہیے، پانی پکڑنا چاہیے، مٹھا کھائے، پانی سے دھوئیے، دو بھی جوش دیجنا چاہیے۔ بڑا لیٹو اور سوڈا نہیں پینا چاہیے، ہیضہ کے دنوں میں خالی پیٹ گھر سے نہ نکلے، کھانا تازہ اور بہت ہلکا پھینا مقررہ وقت پر کھائیے۔ گھٹے سڑے اور کچے پھل منہ سے بھی نہ لگائیے۔ کھیر، گڑی، کیلا، خربوزہ، تربوز، امرود، آڑو اور آم نہ کھائیے۔ جن چیزوں سے ہاضمہ بگڑتا ہو وہ بالکل نہ کھانی چاہئیں مثلاً پورے کچوری، حلوا، کبک، پیٹری اور مٹھائی وغیرہ کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھیے تاکہ کتیاں نہ بیٹھ سکیں، کتھیوں کو ہیضے کے

کیڑوں کا ہوائی جہاز

بچھے، کیڑے ان کی ٹانگوں سے چمٹ کر کھانے پینے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں۔ کھانے کی چیزوں کو خوب گرم پانی سے دھوئیے، سیلے کپڑے نہ پہنیے، کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت قل زم کے چار قطرے پانی میں ڈال کر پی لیا کیجیے اگر آپ ہی آپ تپلی اجابت (لوزموشن) ہو جائے تو الوشدار و جھولنے لگا کر اوپر سے قل زم چاروں طرف، عرق پودینہ ایک چمٹا تک میں ڈال کر پی جائیے۔ بچا فکر اور خوف سے بچے۔ ہر کھانے کے ساتھ پیاز، پودینہ اور سرکہ یا عرق نعنا ضرور استعمال کیجیے۔

ہیضہ بڑی خطرناک بیماری ہے، جو دبائی طور پر پھیل جاتی ہے اور بیمار کو لٹنے سے دست آتے ہیں کہ وہ کمزور اور نڈھال ہو جاتا ہے، ہیضہ کیوں اور کس طرح ہوتا ہے؟

ہیضہ کی بیماری ایک کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے جس کو انگریزی میں

VIBRIO CHOLERA

کہتے ہیں۔ بیماری کی چھوٹ لگنے سے کیڑا آنتوں میں چلا جاتا ہے اور بیماری کے کیڑے قے اور دستوں سے خارج ہو کر دودھ پانی اور کھانے کی دوسری چیزوں میں مل کر تن درست آدمیوں کی آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں اور انہیں بیمار ڈال دیتے ہیں۔ کبھی کنوئیں، چٹے یا جمیل کے پانی میں ہیضہ کے کیڑے یا اس کا زہر مل جاتا ہے۔ اس طرح یہ بیماری دبائی طور پر پھوٹ پڑتی ہے۔

پہچان

پیش میں ہلکا درد ہو کرتے اور دست ہونے لگتے ہیں۔ اکثر صبح کو دست آتے ہیں۔ پہلے فضلہ نکلتا ہے پھر چاولوں کی بیج کی طرح دست آتے لگتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد قے شروع ہو جاتی ہے جس میں پہلے کھانا پیا نکلتا ہے پھر پتوں کی قے ہونے لگتی ہے۔ بعد میں قے کا رنگ بھی بیج جیسا ہو جاتا ہے۔ بیماری بڑھ جانے پر قے دست زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ٹانگوں، سر اور پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ پیاس زیادہ ہوتی ہے۔ پانی پیتے ہی قے ہو جاتی ہے۔ گھبراہٹ اور بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ دقتیں گھنٹے سے دس بارہ گھنٹے تک یہی حالت رہتی ہے۔ پھر کمزوری بہت ہو جاتی ہے قے اور دستوں سے خون کا پانی زیادہ مقدار میں نکل جانے کی وجہ سے خون گاڑھا پڑ جاتا ہے اور رگوں میں اس کا چکر لپکا ہو جاتا ہے۔ بیمار کمزور ہو جاتا ہے۔ ٹھنڈا پسینہ آتا ہے۔ بدن بھی برف کی طرح ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ چہرہ دب جاتا ہے۔ آنکھیں

علاج

نے امدد ستون کو روکنے میں جلدی نہیں کرتی چاہیے، بلکہ ایک گلاس گرم پانی میں ذرا سا کھانے کا نمک اور پانچ قہلے سکجین ملا کر پی جائیے اس سے آکریٹ خب و محل جلنے لگا۔ اس کے بعد جوارش کوئی یا جوارش نازین یا جوارش محدود ترش چھے ماشے کھائیے۔ پیاس کے وقت عرق گلاب گھونٹ گھونٹ پینا چاہیے۔ گلاب پاؤں سیر میں ۳ ماشے لوٹیں مابال کر سیں تو زیادہ اچھا ہے۔ جب زہر مہرہ ایک عدد کھا کر اوپر سے قل زم ۳ پوند، عرق گلاب ایک چمکانہ و بیہد شکلیک چھٹانک شروت انار ترش یا سکجین سرکہ ۳ تولے ڈال کر مینا جائیے۔ ہاتھ پاؤں کی بیٹن دودھ کرنے اور بدن کو گرم کرنے کی غرض سے جواہر مہرہ ایک ٹیکہ دوا المسک ۳ ماشے میں ملا کر کھائیے، اوپر سے عرق گلاب پی لیجیے کھوری دودھ کرنے کے لیے دوا المسک پانچ ماشے، داراللم پانچ تولے میں گول کر بیٹی چاہیے۔ پشباب بند ہو جائے تو سفوف شورہ قلی ۵ ماشے بھانگہ ادرہ سے کوکھروہ ماشے، کباب جینی ۵ ماشے، خسرو بوزے کے سچ ۵ ماشے میں پکا کر پی جائیے اور ناف پر شورہ قلی گلے کے دودھ میں پس کر لگائیے۔ بے ہوشی ہو جائے تو نار جیل دریا می ۳ رتی، زہر مہرہ خطای ۳ رتی، جدوار اہل ۳ رتی، ہینہ ۳ رتی، پیسا رانگا ۳ رتی گلاب میں گھسکر ملائیں۔ پیٹ پھول جانے کو حبت حلیت ایک عدد کھا کر سونف ۹ ماشے پوندینہ ۹ ماشے، زہر کورہ ۵ ماشے، لونگ ۵ عدد، چھوٹی الائچی ۵ عدد گلاب میں پکا کر پی لیں۔ اور قل زم کی ۳ پوندیں ہر چار گھنٹے بعد پانی میں ڈال کر پیتے رہیں جب سپتہ ۳ عدد یا پھول ایک ٹیکہ کھانے سے بھی اچھا رہ دور ہو جاتا ہو۔

کھانا پینا

شروع میں اور شدت کے زمانے میں کھانا بند رکھیے۔ گلاب برف کے اوپر ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پیتے رہیے۔ قہ نہ آرہی ہو تو انار یا سنترہ کارس پینا چاہیے۔ حالت ذرا ٹھیک ہو جانے پر آتش جو پیا جائے۔ طبیعت اور کچھ ٹھیک ہو جانے پر آتش جو میں دودھ بھی ملا لیں۔ پیٹے ہوئے دودھ کا پانی بھی پی سکتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ ساگودانہ، اراروٹ اور اس کے بعد مونگ کی دال کی کچوری اور شوربہ چپاتی کھائیے۔ پھر کچی ڈبل روٹی کھائیں اور دھیرے دھیرے معمولی غذائیں کھانے لگیں۔

میاں کھانتے کیوں ہو؟



جب سانس کی نالیاں اور پیپڑے ملغم خارج کرنے کے لئے حرکت میں آتے ہیں تو کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

سعالین کی تیاریاں ہر رکتے ہی ممکن شروع ہوجاتی ہے اور اس کے مخصوص جو سانس کے ساتھ شامل ہو کر مہوائی نالیوں اور پیپڑوں میں پہنچ جاتے ہیں وہاں سعالین کے یہ خاص جوہر جراثیم اور طبعی مادوں کا تھکڑ کر سانس کی نالیوں اور پیپڑوں کو مرض سے نجات دلاتے ہیں۔



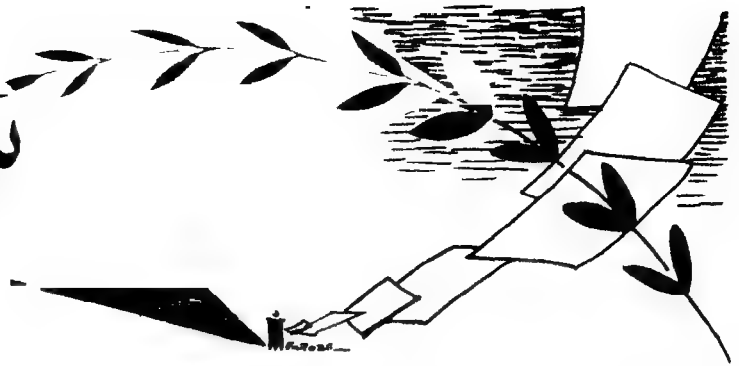
سعالین

کھانسی کا موثر علاج

ہمدرد دواخانہ، دو قف، پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

ہمدرد

سوال و جواب



صحت کے لیے غذا

منانے کے لیے آپ:

- ۱۔ کھانا کھانے کے اوقات مقرر کر لیجیے۔
- ۲۔ جہاں تک ہو سکے دو کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیے۔
- ۳۔ کھانے میں ثقیل اور دیرپہم ہشیا بے پرہیز کیجیے۔
- ۴۔ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پیجیے۔
- ۵۔ کھانے کے دوران میں اگر بہت ہی پیاس لگے تو تھوڑا سا پانی پی لیجیے۔
- ۶۔ پانی کافی مقدار میں پیسا کیجیے۔ دن بھر میں آٹھ دس گلاس پانی پینا چاہیے۔
- ۷۔ نہار منہ ایک دو گلاس تازہ پانی پی لیا کیجیے۔

ہاضمہ کی اصلاح کے بعد آپ غذا میں دودھ، دہی، انڈے اور سبز ترکاریوں کا استعمال کیجیے۔ تھوڑی سی ورزش ضرور کیا کیجیے۔ کام اور تفریح کے درمیان توازن پیدا کیجیے۔ بہت زیادہ اور مسلسل کام کرنے سے جسم کی جو طاقت صرف ہوتی ہو اس کو دوبارہ حاصل کرنے کے لیے جسم کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے ساتھ آرام کرنا ضروری ہو۔ مسلسل آرام اور بے کامی سے بھی سستی اور اضمحلال پیدا ہوتا ہے۔ کام ادا آرام دونوں میں اعتدال برقرار رکھنا چھوڑنا

سوال: میرا قد چھوٹا ہے۔ بعض انگریزی دواؤں کے متعلق دعوے کیا جاتا ہے کہ ان کے استعمال سے انسان کا قد بڑھ جاتا ہے۔ آپ رہنمائی فرمائیے کہ حقیقت کیا ہے؟ (ڈاکٹر افتخار - دہلی)

جواب: ہمارا پُر خلوص مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنے قدم کے متعلق سوچنا چھوڑ دیجیے۔ قدم کے چھوٹے یا بڑے ہونے پر انسان کی زندگی یا کلاسیکی کا انحصار نہیں ہے۔ چھوٹے چھوٹے قد والوں نے بھی دنیا میں بہت سے بڑے بڑے کام بلکہ کارنامے انجام دیے ہیں۔ انسان کی دشمنی اس کے کاموں اور قابلیتوں پر

سوال: تندرستی قائم رکھنے کے لیے ہمیں کیسا کھانا چاہیے؟

شہید حسن - کراچی

جواب: صحت کے بقاء اور قیام کے لیے ہمیں اپنی روزمرہ کی خوراک

ایسی منتخب کرنی چاہیے جس میں غذا کے بنیادی ضروری اجزاء شامل ہوں۔ غذا کے ضروری اجزاء یہ ہیں:-

- ۱۔ لحمیات یا پروٹین (PROTEINS)
- ۲۔ شکریات یا کاربوہائیڈریٹ (CARBOHYDRATES)
- ۳۔ روغنات یا فیش (FATS)
- ۴۔ نمکیات یا سالٹس (SALTS)
- ۵۔ پانی
- ۶۔ حیاتین یا وٹامنز (VITAMINS)

آپ روزانہ جو غذا استعمال کرتے ہیں ان میں کم و بیش یہ اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ضرورت ہو کہ غذا کے انتخاب میں اس کا خیال رکھیں کہ لوٹ پھیر کر یہ سب اجزاء ہمارے جسم کو حاصل ہوتے ہیں۔

جسمانی کمزوری

سوال: میرا جسم کمزور ہے اور وہ جیسی اور بھرتی مجھ میں نہیں ہے جو

میری عمر کی لڑکیوں میں ہے۔ میری عمر ۲۰ سال ہے۔ ہاضمہ بھی خراب رہتا ہے۔ سلیمہ - ڈھاکہ

جواب: آپ کی صحت کی خرابی کا ذمہ دار آپ کا ہاضمہ ہے۔ جو غذا آپ

کھاتی ہیں جب تک وہ لوہے اور پیرہیم نہ ہوگی، صحت و طاقت سے آپ کی آن بن ہی ہے گی۔ اس لیے سب سے پہلے آپ ہاضمہ کو درست کیجیے۔ ہاضمہ کو

مجھے نیند نہیں آتی

سوال: مجھے اکثر رات کو نیند نہیں آتی۔ جب سوتے کے لیے بستر پر لیٹی ہوں تو خیالات کا ہجوم آجاتا ہر اور نیند کو سوں دھڑکتی ہو۔ اس کا علاج کیا ہو؟

ناہیدہ کرچی

جواب: آپ نے اپنی صحت کے متعلق کچھ نہیں لکھا۔ اگر آپ کی عام جسمانی صحت خراب ہے، تو اس کی بحالی و بہتری ضروری ہو۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے، معدہ کمزور ہوتا ہے اور کھانا ہضم نہ ہونے کی وجہ سے طبیعت بھاری رہتی ہے پیٹ کی گڑبڑ کی وجہ سے آرام نہیں ملتا اور نیند نہیں آتی۔ اس صورت میں ہاضمے کی اصلاح پر توجہ کیجیے اور عام صحت کو بہتر بنائیے۔ جیسا کہ آپ نے لکھا ہے خیالات کا ہجوم آپ کے پریشان کرتا ہے۔ دماغ پر نکلنے والے خیالات کی پریشانی نیند اڑانے کے لیے کافی ہو اس کا علاج، ان خیالات سے چھٹکارا ہی ہو اور یہ جب ہی ممکن ہو کہ خیالات تین ٹیم پیدا کی جائے، ان کو تعمیری نتائج اخذ کرنے کے لیے استعمال کیا جائے۔

آپ اپنے خیالات کا تجزیہ کیجیے۔ جن مسائل سے متعلق یہ خیالات ہیں، ان کا نہایت سکون کے ساتھ گہرا جائزہ لیجیے۔ مختلف مسائل کو آپس میں خلط ملط نہ دیجیے۔ ان مسائل کو علیحدہ علیحدہ سوچیے اور فیصلہ کن انداز پر ان کے حل نکالنے کی کوشش کیجیے۔ بہتر ہے کہ آپ ان تمام مسائل کو ایک کاغذ پر لکھ لیں تاکہ وہ آپ کے ذہن میں گڈمڈ ہو کر الجھن پیدا نہ کر سکیں جب ان کو لکھ لیں گی تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ ان میں سے کئی مسائل تو بہت معمولی نوعیت کے ہیں۔ باقی مسائل کے متعلق بھی آپ کے ذہن سے بار بار ہٹا ہو جائے اور الجھن کم ہو جائے گی۔

سونے کے وقت دو تین گھنٹے پہلے کھانا کھالیجیے۔ جب بستر پر لیٹیں تو ذہن کو خیالات سے آزاد کرنے کی کوشش کیجیے۔ مشرور مشرور آپ کو ایسا کرنے میں کچھ دقت محسوس ہوگی، لیکن جلد ہی آپ اس میں کام یا بی حاصل کر لیں گی۔

لیٹتے وقت کسی بہت اچھی سی دل چسپ کتاب کا مطالعہ شروع کر دیجیے اور دماغ کو اس پر مرکوز کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے خیالات میں یکسوئی پیدا ہو کر نیند آجائے گی اور آپ ان ہجوم خیالات سے چھٹکارا پالیں گے۔

سے معلوم ہوتی ہے کہ قدرے۔ انسانی قد کے چھوٹے یا بڑے ہونے کا انحصار عض خندوں خاص طور پر خندہ در خندہ (THYROID GLAND) کے فعال اور ہارمونوں کی کمی یا زیادتی پر ہے۔ خندہ در خندہ کے فعل میں کسی غامی یا اور فوں کے فعل میں کسی کی وجہ سے بعض لوگوں کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور یہ صورت پیدائشی ہوتی ہے اور دواؤں سے بالعموم تبدیل نہیں ہوتی۔ (مشتبہا یہ تھاؤں کو مضر نہ لگائیے۔ اس کے بجائے اپنی عام صحت کا خیال رکھیے اور فوں کو معمول بنالیجیے۔ مسلسل دندش سے عام صحت بہتر ہوگی اور جسم کے اعضا کی نشوونما کے ساتھ قد میں کچھ نہ کچھ اضافہ ہوگا لیکن نہ اس حد تک کہ پستہ قد آدمی دواز قات ہو جائے۔

جنسیات کے متعلق

سوال: ہمد صحت اتنا پیارا رسالہ ہے اور سوال و جواب کے صفوں میں جو معلومات اور ہدایات آپ دیتے ہیں، وہ بڑی ہی کارآمد ہوتی ہیں لیکن جنسیات کے متعلق سوالوں کے جواب نہ دے کر آپ بڑی زیادتی کرتے ہیں۔

(قمر کمال - حیدرآباد)

جواب: ہمد صحت کے متعلق آپ کے کلمات خیر کا بہت بہت شکریہ۔ ادارے کا مقصد انسانی زندگی کے مختلف پہلوؤں کے متعلق قارئین کرام کی رہنمائی کرنا ہے۔ جنسیات بھی زندگی کا ایک پہلو ہے اور اس کے متعلق رسالے میں ضروری معلومات وقتاً فوقتاً شائع ہوتی رہتی ہیں۔ سوال و جواب کے کالم میں جنس، گونا گونا نہیں کہا جاسکتا ہے یہ ضرور ہے کہ ہم جنس کے نام پر فحاشی کے قائل نہیں ہیں اور رسالے کو عوامی کا پلندہ نہیں بنانا چاہتے۔ جنسیات ایک علم ہے، ضروری اور مفید علم۔ یہ علم دوسرے علوم کی طرح زندگی کے ایک نازک شعبے سے بحث کرتا ہے اور فوں کے لیے اس علم کا مطالعہ بھی ضروری ہے۔ اس لیے ہم ہمد صحت میں فوں کی رہنمائی کے لیے مفید سائنسی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

لیکن ہتایہ ہو کہ عام طور پر قارئین جنسیات کے متعلق ایسے سوالات کرتے ہیں جو ذاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ایسے مسائل پر ہمد صحت میں لکھا نہ مفید ہوتا ہے نہ مناسب ہے جنسیات کے متعلق تعلیمی اور اخلاقی سوالات کو لکھتے ہیں، جن کے جوابات سے سب مستفید ہو سکیں۔

کاروری تھرومبوسس

سوال، قدیمتی سے مجھے کاروری تھرومبوسس کی شکایت ہو۔ اس میں ہوتا ہے کہ قلب کی شریان میں ایک قسم کا مادہ جمع ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے وہ رفتہ رفتہ اتنی چھوٹی و تنگ ہو جاتی ہے کہ اس میں سے خون کا ایک قطرہ بھی نہیں گزر سکتا۔ اس صورت میں خون کا قطرہ جم کر شریان کو بالکل ہی بند کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے قلب کا تغذیہ بند ہو جاتا ہے اور اس کا قوی امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ اس کی حرکت بند ہو جائے۔ میرے قلب کی ایک شریان اس طرح بند ہو چکی ہے اور میں مرنے کا ترما بچا ہوں۔ آپ سے میری یہ درخواست ہے کہ اس مرض میں کچھ ایسی غذائی ہدایاں دیجیے کہ یہ مرض مجھے دوبارہ نہ ہونے پائے۔

مرحبا احمد - تھکاپور

جواب، عام طور پر مشہور ہے کہ یہ مرض موٹے لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر ان لوگوں کو جو کچھ کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ ایک حد تک تو یہ بات صحیح ہے کہ زیادہ کچھ کھانے سے خون کی نالیوں کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے لیکن کچھ کھانے کے علاوہ اور دوسری چیزیں بھی ہیں جو دراصل کاروری تھرومبوسس کا باعث ہوتی ہیں۔ چنانچہ ہم یہاں آپ کی اور آپ جیسے دوسرے قارئین ہمدردی و محبت کی رہنمائی کے لیے یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس مرض کی تہ میں وہ کون سی غذائی غلطیاں ہیں جو دراصل کاروری تھرومبوسس کا سبب بنتی ہیں۔ ایسے شخص کو جسے یہ مرض ایک بار ہو چکا ہو یا اس میں اس کے ہونے کا زیادہ امکان پایا جاتا ہو۔ اسے بہت زیادہ کچی اور تلی ہوئی غذائیں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نیز مہمدہ، سفید چینی، بھٹائیاں، چاکلیٹ، ٹافی وغیرہ کا استعمال بھی اس کے لیے مضرت ثابت ہوگا۔ یہ تو جو پرہیز کا منفی پہلو۔ یہاں ہم مثبت طور پر غذائے متعلق حسب ذیل سفارشی قاعدے پیش کرنا چاہتے ہیں:-

- ۱۔ جو غذائی آپ کھائیں، وہ زیادہ نرم و ذرتی اور طبیعت میں کچی چاہیے۔
- ۲۔ جتنی غذائی آپ کھائیں وہ آپ کی بھوک کے بالکل مطابق ہونی چاہیے۔

اس سے بڑھتی نہیں چاہیے۔

ان ہی دو قاعدوں کی قند سے تشریح کر کے اپنی بات ختم کریں گے۔ پہلے قاعدے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ غذا بالکل طبیعت کی حالت یعنی کچی، بغیر پکائے کھانی چاہیے۔ انسان ہزار ہا سالوں سے اپنی غذا کو پکا کر کھا رہا ہے۔ اس کے دانتوں کی ساخت بھی بتاتی ہے کہ وہ ہر غذا کی حالت میں نہیں کھا سکتا۔ اس لیے اس کا یہ مطلب ایسا صحیح نہیں ہوگا کہ بغیر پکائے کچی غذا کھائیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ غذا کو پکا یا تو جلائے، گرم سادہ طریقے سے۔ نہ وہ بہت زیادہ پکائی جائے اور نہ بہت چھینے قسم کے سادہ

وغیرہ استعمال کیے جائیں۔ آپ چاہیں اور ہر ندوں دندوں کا گوشت استعمال کر سکتے ہیں لیکن سرد سے سادہ طریقے پر۔ زمین میں پیک کیے ہوئے گوشت بھل کر تھکری اور پھل تازہ کی تعریف میں نہیں آتے۔ ان کی ہم سفارش نہیں کریں گے۔ علاوہ ازیں مٹھائیاں، کیک پیٹری، پنڈنگ، حلوائے اور پکوان وغیرہ بھی سادہ غذائوں کی تعریف میں آتے۔ دوسرا قاعدہ اپنی جگہ واضح ہے اور پہلے سے بھی زیادہ ہم اور قابل لحاظ ہے۔ لیکن جتنا زیادہ یہ قاعدہ واضح ہو یعنی یہ بات کہ ایک شخص کو اپنی بھوک سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے، اتنا ہی زیادہ اس پر عمل کرنا مشکل ہے۔

پہلے گھر میں تو ایک شخص کس نہ کسی حد تک اس قاعدے کی پابندی کر لیتا ہے لیکن باہر دھڑوں میں اس قاعدے کی پابندی بالکل نامکن ہو جاتی ہے۔ ضیافتوں میں جو کھانا کھایا جاتا ہے اس میں بھوک کی نسبت کا لحاظ رکھنا بالکل نامکن نہیں ہے۔ تقریباً ہر شخص اپنے دوست و احباب کی مجلس میں ہمیشہ کچھ زیادہ ہی کھا لیتا ہے۔ پھر ان دھڑوں میں طرح طرح کے کھانے ایک ہی دسترخوان پر چڑھ دیے جاتے ہیں۔ اس تنوع کے ساتھ جب ہر خودی بھی چلتی ہے اور اکثر چلتی ہے تو بالآخر اس کا نتیجہ بیشتر حالات میں کاروری تھرومبوسس کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ لہذا ہمارا غرض نہ مشورہ ہے کہ آپ پہلے قاعدے سے بھی زیادہ اس دوسرے قاعدے کی پابندی کرنے کی کوشش کیجیے۔ یہ دوسرا قاعدہ ایسا ہے کہ آپ کسی کھانے میں اگر بد پرہیزی بھی کریں گے یعنی غیر مطلوبہ چیزیں کھالیں گے جیسے حلوائے، کیک، پیٹری، مٹھائیاں وغیرہ تو دوسرے قاعدے کی پابندی یعنی یہ کہ کھانا بھوک سے زیادہ نہ کھایا جائے، اس کے مضرت سے بڑی حد تک بچا دے گا اور آپ کو شاید عمر بھر دوبارہ اس خوف ناک قلبی مرض سے سابقہ پیش نہ آئے۔

ہنسنا، قہقہہ لگانا

سوال، کیا ہنسنا جھٹکے لیے مفید ہے؟ کہا جاتا ہے کہ ہنسنا قہقہہ لگانے سے تندرستی آتی ہے تو یہ حقیقت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے یا کچھ کھانے پر؟ (نجمہ سلطانہ، جے پور)

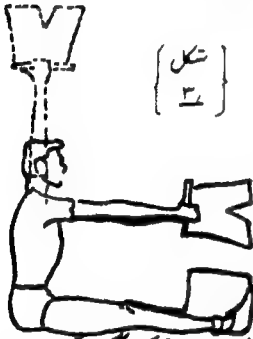
جواب، جی ہاں ہنسی کی بات نہیں ہے کہ ہنسی جھٹکے لیے مفید ہے۔ ہنسنے سے دل و خوش حال ہوتی ہے اور طبیعت کو فرحت و اعصاب کی تکان دے دیتی ہے۔ پھر پیٹریوں میں سہولت سے زیادہ ہوا داخل ہوتی ہے اور زیادہ نسیم درآکھین، کے پھیپھڑوں میں پہنچنے سے پورے جسم میں طاقت آتی ہے۔ ویسے بھی یہ تو آپ بھی جانتے ہیں کہ خوشی اور خوش دلی جو ہنسنا کا لازمی نتیجہ ہے، اس کا ساتھ ہی ہنسنا صحت کی ملامت ہے اور صحت مند لوگ ماحول پر خوش مزاج اور ہنس مکھ ہوتے ہیں۔

بازو کی ورزشیں

ورزش کھیل کود

موسیو محمد اقبال حسین

لیں۔ اس کے بعد اسٹول کو واپس چوکی پر لے آئیے۔ اس ورزش کو دس مرتبہ کیجیے۔ (شکل ۲)



{ شکل ۲ }

دوسری ورزش: چوکی پر سے

اسٹول کو اٹھا کر سر کے اوپر لائیے۔

ہاتھ سیدھے رہیں اور یہاں اتنی

دیر تک ٹھیرائیے کہ آپ پانچ ٹنگ گن

لیں۔ اس کے بعد اسٹول کو نیچے لائیے

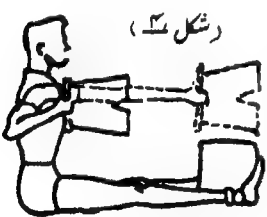
اور جب وہ چوکی سے پانچ انچ کے

فاصلے پر رہ جائے تو اسے وہیں ٹھیرائیے اور پانچ تک گنتی کیجیے۔ اس

کے بعد واپس چوکی پر لے آئیے۔ اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر

بیس مرتبہ تک لے جائیے۔ (شکل ۳)

ورزش ۳: ہاتھ سیدھے رکھیے۔ اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر



{ شکل ۳ }

اٹھائیے اور اسے اس جگہ اتنی دیر

ٹھیرائیے کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں

پھر دونوں ہاتھ کی کہنیوں میں خم دیکر

اسٹول کو سینے کی طرف لائیے یہاں

تک کہ اس کی سیٹ سینے سے لگ

جائے۔ بعدہ ہاتھوں کو پھیلائیے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں پہنچ جائیے

(شکل ۴) اس ورزش کو پانچ مرتبہ کیجیے۔

ورزش ۴: اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر اٹھائیے۔ پھر دونوں ہاتھ کی

کہنیوں کو خم دے کر اسٹول کو سینے کی طرف لے آئیے۔ یہاں تک کہ اس کی

اس سے قبل کی دوا اشاعتوں میں انجلیوں اور کلائی کی ورزشیں دی چکی

ہیں۔ اس اشاعت میں بازوؤں کو مضبوط کرنے کی چند ورزشیں دی جا رہی ہیں۔

بازوؤں کی تسودنا و بالیدگی ظاہری حسن اور حقیقی ضرورت دونوں اعتبار

سے ضروری ہے۔ صحت و مرد و جوان و بزرگ، غرض ہم سے کون ہر جو ورزش کو

کامیوں میں بازوؤں سے کام نہیں لیتا۔ اس لیے بازوؤں کی ورزش تقریباً ہر شخص

کے لیے ضروری ہے۔ یہ ورزشیں کہنیوں سے کلائی اور شلنے سے کہنی تک بازو کے

ان دونوں حصوں کو مضبوط و توانا کرتی ہیں۔ ان ورزشوں کے لیے حسب ذیل

دو چیزوں کی ضرورت پڑے گی۔ ایک چھوٹی چوکی (۲) ایک اسٹول جو بار پانچ

اونچا جو اور اس کی سیٹ ۱۳۰ ۱۲۰ انچ ہونی چاہیے اور وزن میں تقریباً ۱۵۰

یا ۸ پونڈ۔



{ شکل ۵ }

ابتدائی پوزیشن: فرش پر

بیٹھیے اس طرح کہ آپ کے دونوں بازو

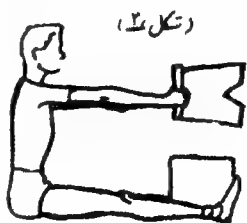
آگے کی جانب پھیلے ہوئے ہوں اور

ان کے درمیان چھوٹی چوکی رکھی ہو۔

آپ اس چوکی پر اسٹول رکھیے اس طرح کہ اس کی سیٹ کا رخ آپ کی طرف ہو

اور پھر اپنے دونوں ہاتھ بڑھا کر اس اسٹول کے دونوں کنارے درمیان میں

پکڑ لیجیے۔ (شکل ۵)



{ شکل ۶ }

پہلی ورزش: دونوں بازو سیدھے

رکھیے پھر چوکی پر سے اسٹول کو تقریباً

پانچ انچ اوپر کی طرف اٹھائیے اور اتنی

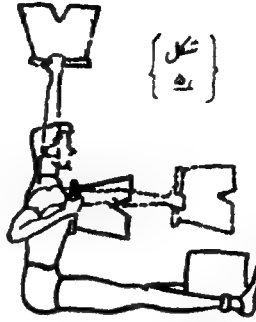
دیر ٹھیرائے رکھیے کہ آپ پانچ ٹنگ گن

یہ گویا ایک مکمل حرکت ہوئی۔ اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور ہر مکمل حرکت پر قدرے توقف کر لیا کیجیے۔



(شکل ۵)

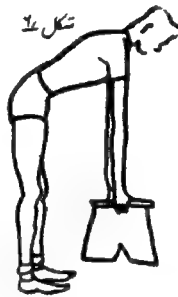
ورزش ۵ : دونوں ہاتھوں سے اسٹول سینے تک اٹھائیے۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو بالکل سیدھا کر لیجیے۔ پھر دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیے۔ پھر واپس جھک کر پہلی پوزیشن پر آجائیے۔ یہاں پہنچ کر ورزش ۵ کی جو حرکت پس یعنی سینہ سے اسٹول کو اتارنے کی جانا کہ وہ فرش سے تین انچ اوپر ہے ایسی پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیجیے (شکل ۵) اسے پانچ مرتبہ کیجیے۔



{ شکل ۵ }

سیدھ سینے سے لگ جائے۔ اس کے بعد اسٹول کو اس طرح پلٹ کر کہ اس کی سیدھ نیچے ہو جائے، دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیے۔ بعدہ پہلے اسٹول کو سینے تک واپس لائیے اور پھر وہاں سے ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔ (شکل ۵)

ورزش ۵ : ابتدائی پوزیشن۔ اس طرح سیدھ کھڑے ہو جائیے کہ آپ



شکل ۵

کے دونوں پاؤں کے درمیان چار انچ کا فاصلہ ہو۔ بعدہ بالائی حصہ جسم کو اتنا آگے کی جانب جھکائیے کہ اسٹول جو آپ کے سامنے فرش پر لکھا ہوا آپ اس کے دونوں کنارے اپنے ہاتھوں سے پکڑ لیں۔ (شکل ۵)

اس ابتدائی پوزیشن کے بعد دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو سینے تک اٹھائیے۔ یہ خیال رہے کہ

آپ کا بالائی حصہ جسم ویسا ہی جھکا رہے گا جیسے کہ ابتدائی پوزیشن میں تھا۔ یہاں اسٹول کو اتنی دیر تک پھیرائیے کہ آپ پانچ تک گنتی کریں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔



(شکل ۵)

اسے دس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۵ : دونوں ہاتھوں سے

اسٹول سینے تک اٹھائیے۔ اس طرح کہ بالائی حصہ جسم اپنی ابتدائی پوزیشن پر قائم رہے۔ بعدہ ہاتھوں کو واپس نیچے لے جائیے لیکن اتنا کہ فرش سے اسٹول



{ شکل ۵ }

تین انچ تک اوپر رہے۔ اس کے بعد اسٹول کو پھر واپس سینے تک لے جائیے

اور اس حرکت کو پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔ (شکل ۵)



سعالین

نزلہ، زکام، کھانسی کا موثر علاج



NEW 7/199 UNITED

دورانِ خون کے حیرت انگیز حقائق! کیا آپ جانتے ہیں کہ :-

- ہمارے خون میں ۳۰ ہزار برب شرخ ذرات ہوتے ہیں ان کی تعداد بھلا
کھلسلہ پر لحاظ جاری رہتا ہے یہاں تک کہ مرض ایک سیکنڈ میں
ایک لاکھ ذرات تم کو کران کی جگہ سے دفعتاً پیدا ہو جاتے ہیں۔
- ہمارا خون ایک لاکھ میل فی شرخوں اور ویدوں میں چودہ ہزار
پانٹ پور کے حساب سے گردش کرتا ہے حالانکہ ہمارے جسم میں
صرف چودہ پانٹ خون ہوتا ہے۔
- ہمارے خون کی اقسام اس قدر تیز اور متحد ہیں کہ اگر ٹوٹے کے
نشانی کی طرح ان کی الگ الگ شناخت ممکن ہے۔
- ہمارا خون ہر وقت جراثیم سے برب بیکار رہتا ہے۔ اور اس کے نتیجے
میں جو فاسدات پیدا ہوتے ہیں ان کو جسم سے خارج کرتے ہیں تاکہ
اس کا کردار کی برب بیکار رہے بچاؤ کا انحصار ہے۔

صافی کے مستقل استعمال سے خون کی اس قدر دلی کار کردگی کو تقویت پہنچائیے۔
صافی تھون کو فاسداتوں سے پاک کرتی ہے اور اس طرح شرخ ذرات
کی پیدا نشی اور افزائش کے موافق کو دور کر کے صحت کو برقرار رکھتی ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا



ہمدرد (وقت) لیپوریشرز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹانہ



احساس کمتری سے نجات

(سید محمد عارف دہلوی)

کئی محسوس ہوئی بعض وقت تو بے حد غصہ آتا کہ خواہ مخواہ اپنے بچے ایک ضلک لگالیا دینا اور مجھ ہی جیسے طالب علم تقاریر کرنے سے بھی نہیں گھبراتے ... تقریر کرنے کا بے حد شوق اور احساس کمتری دو متضاد چیزیں میرے اندر موجود تھیں۔

دھیرے دھیرے ناچختہ ذہن نے پختگی اختیار کی اور عود ہی اس مرض کا معالج بننے کی ٹھان لی۔ میں نے اس مرض کا تجربہ یہ کرنا شروع کیا تاکہ ہر جھٹے پر باآسانی قابو حاصل کر سکوں۔ دراصل میں نے خود سے شرناٹنا شروع کر دیا تھا۔ کوئی ہستنا تو معا میرے دل میں ہی خیال پیدا ہوتا کہ یہ مجھے بے وقوف سمجھ کر مینس رہا ہو۔ کسی مجلس میں بیٹھتا تو ایسا معلوم ہوتا گویا تمام مجمع نے مجھ پر نظریں جمادی ہیں۔ بازار میں چلتے ہوئے بھی یہی خیال ہوتا، میں نے ملنا جلنا بہت کم کر دیا۔ لیکن اس کمزوری سے چٹکا کر پانے کے لیے برابر جتد کرنا رہا۔ اور ایک دن میں نے تہیہ کر لیا کہ لوگوں سے گھٹل مل کر ہوں گا!! اور اس کا خیال کرنا ہی چھوڑ دیا کہ مجھے کوئی دمع میں یا کہیں اور دیکھ بھی رہا، میرا نہیں۔ اگر دیکھ بھی لیا تو میرا کیا نقصان ہو!! میں سمجھ گیا تھا کہ یہ بیماری ذہن اور خراا کے ہٹک جالنے ہی سے پیدا ہوتی ہو اور اس کا یہی علاج ہو کہ ذہن اور خیالات کو صحیح راہ پر لایا جائے۔

خود مرکزیت، جو اس مرض کی جڑ ہے، کے مقابل میں، نے مشاغل کا کمی کو محسوس کیا۔ چنانچہ مطالعہ اور تکمیل کو اپنا معمول بنایا۔ صحیح مطالعہ سے میرے ذہن سے کمتری کے احساسات ختم ہونا شروع ہوئے اور پاکیزہ خیالات نے ذہن کو صحیح راہ کی طرف موڑنا شروع کیا۔ کمیل سے یہ فائدہ ہوا کہ رات بھر بڑے مزے سے سوتا اور صبح تروتازہ ہو کر اٹھتا۔ دینے سوتے وقت دماغ عجیب محضے میں مبتلا رہتا تھا۔ (باقی صفحہ ۴۷ پر)

کلاس میں کوئی سوال پوچھا جاتا، میں اس کا جواب دینے کے لیے عجین ہو جایا کرتا تھا۔ خواہ صحیح ہوتا یا غلط اس سے مجھے کوئی سروکار نہ تھا میں ہاتھ ہلا ہلا کر ماسٹر صاحب کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنے کی کوشش کرتا۔ کوئی کتاب کا سبق پڑھنا ہوتا، میں بڑے سُرد اور وجد میں آکر پڑھا کرتا۔ عربی کے ماسٹر صاحب کی ہدایت کے مطابق لیکچر کے ختم ہونے پر روزانہ میں سبق دہرایا کرتا۔

اسکول کے آٹھ سال ہی گھا گئی میں پورے یکے۔ اساتذہ وغیرہ مجھ سے خوش تھے اور میں اسکول کے ذہن لڑکوں میں شمار کیا جاتا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ میرے دماغ کے چود دروازوں سے ایک قسم کا احساس برزت کرتا گیا اور ایک یا ڈیڑھ سال کے عرصے میں اس احساس نے میرے اندر جرات و ہمت کو تقریباً آدھ موڑ کر دیا۔ مجھے اپنی اس کمزوری کا اس وقت علم ہوا جبکہ ایک روز ماسٹر صاحب نے کلاس میں ایک آسان سا سوال کیا اور میں کسی انجانے خوف سے کونے میں دیکھا بیٹھا رہا۔ حالانکہ سوال کا جواب مجھے بخوبی معلوم تھا۔ اس احساس سے نجات حاصل کرنے کے لیے میں ہر وقت سوچتا رہتا لیکن بجائے اس کے کہ کوئی راہ نجات ملتی، احساس کمتری نے خود مرکزیت کی راہ سے میرے ناچختہ ذہن پر اچھی طرح سے قبضہ کر لیا۔ اب تو میں ہر وقت اپنے آپ کو تنقیدی انداز سے دیکھتا رہتا، حتیٰ کہ عام لوگوں سے بات کرنے سے بھی گھبراہٹ لاحق ہونے لگی۔ اب کوئی جسمانی تکلیف ہوتی تو ڈاکٹر کے ہاں چلا جاتا، یہ تو روہانی مرض تھا، جس کا درد ماں کسی خوش قسمت ہی کو نصیب ہوتا ہو۔

دن پہ دن گزرتے گئے، میٹرک کا امتحان پاس کر لیا لیکن اس مرض نے پچھان چھوڑا۔ کالج میں داخلہ لینے کے بعد ہمت و جرات کی بڑی شدت سے

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جزل ٹانگ ہے جس میں بکثرت وٹامنز، معدنی اجزاء اور جزی بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور



کاؤنٹس ایسیلیا پار دو بادان

افسانہ

واقعہ منانا ہوں جس کا مجھ پر بڑا اثر ہوا۔

میں ایس - خانقاہ میں ٹھہرا ہوا تھا۔ وہاں میری جن لوگوں سے ملاقات ہوئی ان میں میاں بیوی کا ایک جوڑا تھا جو گر جا گھر کے ایک برآمدے میں کپڑے کی دکان رکھے ہوئے تھا۔ خاندان کا نام ڈان انڈریز تھا اور بیوی کا ڈونا کنسٹو۔ ان کا ایک لڑکا تھا جو آوارہ بھل گیا۔ ماں باپ دونوں اس کی حرکتوں سے بہت پریشان تھے اور کوئی نہ کوئی بات اس کے ہاتھوں ایسی ہو جاتی تھی جس سے ان کی گردنیں جھک جاتی تھیں، فساد، بد چلن، جوری، کون سا عیب تھا جو اس میں نہیں تھا۔ ماں کے آنسو، باپ کی ملامت، میرا سمجھنا کہ کسی چیز کا اس پر اثر نہیں ہوتا تھا۔ جب میں نے دیکھا کہ اس کی اصلاح کا کوئی امکان نہیں ہے تو میں نے اس کے ساتھ کورائے دی کہ وہ کسی دوسرے شہر میں بیچ دے۔ اس سے بہ فائدہ ہو گا کہ یہاں کی بڑی صحبت سے بچ جائے گا اور وہاں کسی کام و صندے سے لگ کر آوارگی کے لیے اسے دقت نہیں ملے گا۔

باپ کو یہ رکنے بہت پسند آئی اور ماں نے جب کوئی اور صورت اس کی دوستی کی نہ دیکھی تو وہ بھی اسے ہاں پر رضی ہو گئی۔ سب کے مشورے سے یہ فیصلہ ہوا کہ اسے منیلا بھیج دیا جائے۔ یہ مقام خود لڑکے نے بھی پسند کیا۔ میں نے اپنی جماعت کے ایک پادری کے نام خط لکھ دیا اور لڑکا منیلا روانہ ہو گیا۔

اس کے منیلا پہنچنے کے چھ مہینے کے بعد سے خط آنا شروع ہوئے کہ اب وہ بہت مہرگیا ہو اور اپنے خرافقہ فتنے سے انجام دیتا ہے۔ جب اس کے والدین کو یہ معلوم ہوا کہ تو وہ خوشی سے اچھل پڑے۔

لیکن تھوڑے عرصے بعد وہاں کے پادری کا ایک خط میرے پاس آیا جس میں یہ المناک اطلاع دی گئی تھی کہ ڈان انڈریز کے لڑکے کو جب وہ بد معاشوں کے

بحث کے پہلے میں بات کاٹ کر پادری ملتا رہے "میاں بیوی کا جوڑا ایسا ہی ہے جیسے ایک قیغی ہوتی ہے" جو لوگ بحث میں شریک تھے ان میں سے ایک بولا "قیغی قادرِ آب کو بالکل ہی تشبیہ سوچھی"

پادری صاحب نے کہا "نہی نہیں، بلکہ نہایت موزوں اور مناسب ہے کیسے قیغی کے دو پہل ہوتے ہیں بالکل ایک طرح کے، دونوں ایک محور یا کیل سے جڑے ہوتے ہیں۔ گو، ہر پہل اپنی جگہ بہت اچھا ہوتا ہے، لیکن اگر کیل زبردستی تو ہر پہل بے کار ہو اور جب دونوں پہل جوڑ دیے جاتے ہیں تو اپنے خرافقہ خوبی کے ساتھ انجام دیتے ہیں"

ایک اور صاحب جو گفتگو میں شامل تھے، کہنے لگے "آپ کی ہر رائے سے متفق ہوں کہ میاں بیوی ایک قیغی کی طرح ہوتے ہیں لیکن اچھی قیغیاں تو ہر جگہ مل جاتی ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اچھے میاں بیوی جن کو ہم معیاری کہہ سکیں در بطور مثال پیش کر سکیں، کتنے ہیں"

پادری صاحب نے جواب دیا: "معیاری اور مثالی چیزیں ہمیشہ کم یا نہ ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ سادی کی کئی اس اتحاد یا کیل میں ہر جس نے دونوں پہلوں کو ملا یا، لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ اپنی اپنی جگہ دونوں پہل بھی اچھے ہونے پائیں۔ آپ کسی قیغی کی دکان پہلے جائیے وہ ایک درجن قیغیاں آپ کو دکھا گا۔ عجب ہی اچھی معلوم ہوں گی لیکن جب آپ ان سے کام لیں گے تو مشکل سے بلکہ قیغی ایسی نکلتے گی جو ٹھیک کام کرے گی۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی دزدی کو کوئی بھی قیغی مل جاتی ہے تو وہ اسے جان سے زیادہ عزیز رکھتا ہے۔ اسی طرح میں نے ننانوں کے لیے جوڑے دیئے ہیں، جن میں محبت اور رفاقت کے اعلیٰ اوصاف ہی انتہائی حدوں پر پہنچے ہوئے تھے۔ اس سلسلے میں آپ کو ایک عجیب و غریب

ایک آدمی سے باہر آکر اٹھا، کسی نے چہرہ مار کر قتل کر دیا، خط میں مجھے ہدایت کی گئی تھی کہیں اس کے والدین کو اطلاع کر دوں۔

یہ بڑا اندھ ہٹاک فرض تھا جو مجھے انجام دینا تھا، مگر کیا کیا جائے انسان کی زندگی تو غم و اندوہ سے گھری ہی رہتی تھی۔ میں نے یہ سوچ کر کہ باپ زیادہ بہت اندھ زیادہ عقل سے کام لے سکے گا، خانانہ اندیز کو اپنے کمرے میں بلایا اور بہت سی کتابیں اور ہمدانہ بچے میں اسے یہ المناک خبر سنائی۔ بظاہر اسے زیادہ ٹھج نہ ہوا۔ میری تمہید سے اس نے یہ نتیجہ نکال لیا تھا کہ میں اس کے لڑکے کے متعلق کوئی رنج و خیر اسے سناتا ہوں گا۔ اس کے چہرے کی کیفیت کچھ ایسی ہو گئی تھی جیسے اس وقت چھاتی ہوئی ہو، جس کی کوئی بھانسی کے تختے پر لے جاتے ہیں۔ میں نے تذبذب سے اپنے متبادل کی بات کہی۔ مجھے بعض لوگوں کو ایسے موقع پر دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے جب انھیں بھانسی کے تختے پر لے جایا ہے۔

جب یہ خبر سننے کے بعد ڈان اندریز کا سانس اس کے فالوں میں آگیا اور وہ بات کرنے کے قابل ہو گیا تو اس نے ہاتھ جوڑ کر مجھ سے کہا: "خادم! میں آپ سے ایک التجا کرنا چاہتا ہوں۔ یہ المناک خبر صرف آپ تک اور مجھ تک محدود ہے۔ کنتولو کو اس حادثہ کی خبر نہ ہوئے ہائے۔ اب سے چند سال پہلے میری سوی امبی خاصی موٹی تھی اور گدار تھی لیکن بیٹے کی حرکتوں نے اس کی صحت کو تباہ کر دیا۔ پھر اس کی عمر اب ساٹھ سال کے قریب ہو گئی ہے اور مجھے شبہ ہے کہ وہ ٹی بی میں مبتلا ہے۔ ایسی حالت میں اگر ایسے اس کا علاج کا عمل ہوتا تو اس کا بچنا ناممکن ہو جاتا۔ یہی حادثہ کے سلسلے میں جو کچھ خرچ ہو گا یعنی اس کے کفن و دفن میں اور مقدمہ وغیرہ میں وہ سب میں برداشت کروں گا۔ میں یہ یہ چاہتا ہوں کہ کنتولو کو اس کی مطلق خیریت میں راضی ہو گیا۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ میں نے ٹھیک کیا یا نہیں۔ اس شخص کے حال پر مجھ بڑا ترس آ رہا تھا اور میں مشکل سے اپنے آنسو روکے ہوئے بیٹھا تھا۔ ہر چند رھو میں بیویوں میں ان کی دکان پر جاتا تھا اور اس کی ماں کو جعلی خط لکھتا تھا جو گویا میرے پاس منیلا سے آئے تھے اور جن میں اس کے لڑکے کی تعریفیں ہوتی تھیں۔ ڈونا کنتولو بہت تھری اور روز اس کی حالت خراب ہوتی تھی۔ کھانسی شدت کی تھی۔ نقاب بہت بڑا رہتی جاتی تھی، مگر جب میں وہ مصنوعی خط پڑھ کر اسے سناتا تھا تو کسی نہ کسی طرح وہ اٹھ کر بیٹھ جاتی تھی اور بہت خوش ہوتی تھی اور اپنے خاوند کو آواز دے کر کہتی تھی: "اندریز، سنئے ہو، منیلا کے پاس ہی ہم پر کتنے مہربان ہیں، خدانے اپنا کریم کیا، لڑکا کتنا سدا رہ گیا ہے اور کس قدر محنت سے اسے دل لگا کر اپنے

فرائض انجام دے رہا ہے۔ کچھ ہی مدت بعد وہ یہاں آ جائے گا اور ہمارا کاروبار سنبھال لے گا۔ خادم بتا رہا آپ کو کچھ ٹپے سے دوں گی، آپ اس کو بھجیجیے گا۔"

اندریز نے چلا کر ہی مشکل سے اپنے آنسو کی کراہی کو دبا کر کہتا: "ٹھیک کہتی ہو، تو یہ میں ڈال رہا ہوں کہ میں دو، مگر تم اپنی طبیعت کو سنبھالے رہو، بیماری میں جذبات پر قابو رکھنا ضروری ہے، سمجھ سے کام لو۔"

اور جب کبھی ماں اپنے لڑکے کے پاس بھیجنے کے لیے رپہ دینی تو باپ مجھ سے اگر چچے سے کہتا: "اس بچے کو خیرات کر دیجیے، تاکہ مرنے والے کی روح کو قواب پہنچے۔" میں بہت احتیاط سے کام لیتا رہا، میں دیکھ رہا تھا کہ ڈونا کنتولو کی سزا برابر خراب ہوتی جا رہی ہے اور اگر اس نے اپنے لڑکے کی بابت کچھ سن لیا تو اس کا بچنا دوبار ہو جائے گا۔

جب کبھی میں کنتولو کے پاس جاتا تو اندریز بڑا رنجور رہتا۔ سایا وہ ڈرتا تھا کہ کہیں خیر ارادی طہر میرے منہ سے کچھ نکل نہ جائے، یا شاید وہ یہ سوچتا تھا کہ جب میں مصنوعی خط سناتا ہوں گا تو وہ کسی نہ کسی صورت میں مجھے مدد دے گا۔ وہ دونوں ہمیشہ پاس پاس بیٹھے تھے، جیسے چوڑیوں کا جوڑا کسی درخت کی شاخ پر بیٹھا ہو۔ وہ کھانسی جاتی اور کہتی جاتی: "میں اب کچھ دن میں ٹھیک ہو جاؤں گی، دم کا مارا ہوا نحیف وزیر خاوند سنبھال کر مستعد ہو کر ہنسی مذاق کی باتیں کرنے کی کوشش کرتا، تاکہ پیوی کا دل بھلے۔

اور غلطو کا فریب جاری رہا۔ ماں شستی اور خوش ہوتی بعض مرتبہ مجھے مشابہ ہونے لگتا جیسے وہ مجھ سے آنکھوں آنکھوں میں التجا کر رہی ہو کہ میں خاص طور پر اس کے خاوند کو یقین دلادوں کہ لڑکا اب فرشتہ بن گیا ہے، چاہے وہ اصل میں ٹھیک ہوا ہو یا نہ ہوا ہو۔

ایک دن کافی رات گئے اندریز میرے پاس آیا اور آنکھوں میں آنسو بھر کر بولا: "کنتولو کا آخری وقت آپہنچا ہے، وہ کوئی دم کی مہمان ہے۔ اس نے آپ کو بلایا ہے۔ وہ آپ سے اپنے گناہوں کا اقبال کرنا چاہتی ہے۔ آپ اس وقت ایک ایسے خط کے وصول ہونے کا ذکر اس سے کیجیے جس میں یہ لکھا ہو کہ لڑکا آ رہا ہے۔ شاید یہ سن کر وہ چند روز اور جی جائے۔" کچھ ایسے انداز میں اس نے یہ باتیں کہیں کہ مجھے اس کی بات ماننی ہی پڑی۔ جیسے ہی ہم ڈونا کنتولو کے کمرے میں داخل ہوئے اس نے اپنے خاوند کی طرف دیکھا۔ وہ کمرے سے باہر جانے لگا مگر جاتے جاتے اس نے مجھ پر ایک نظر ڈالی جس میں مہنت، سماجت اور احتیاط اور غمگینی یہ سب چیزیں بیک وقت

موجود تھیں۔

میں بیمار کے ہلنگ کے قریب پہنچا۔ اس کے ہونٹ ہل رہے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا، جیسے وہ کچھ دُعا کر رہی ہو۔ میں اس کے سر پر نے بیٹھ گیا اور بہت بندھ لے اور تسکین دینے کے لیے چند فقرے استعمال کیے۔ یہ وہی فقرے تھے جو اہل کلیسا اس وقت استعمال کرتے ہیں جب کسی کی روح دنیا سے رخصت ہو رہی ہو۔ مگر میری چیز کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس نے ایک ایسی نظر مجھ والی جو احسان مندی کے جذبے سے بھری ہوئی تھی۔ میرے ہاتھ کو پکڑ کر بوسہ دیا اور کہنے لگی: "خدا بے شمار امین آپ کا کس زبان سے شکر ادا کر دے۔ آپ نے اتنی مدت تک میرے خاوند پر اصل رازِ رُوح کو شل کر دینے والا المناک راز نہیں کھولا۔ خدا کے لیے میرے مرنے کے بعد بھی اس پر یہ راز نہیں کھولے گا۔"

میں نے یہ سوچ کر کہ مجھ نے اس کے حواس مختل کر دیے ہیں، کہا: "کسا راز کستولے؟ تم کہا کہہ رہی ہو؟"

کستولے بغیر یہ سنے ہوئے کہ میں کیا کہہ رہا ہوں، اپنی بات جاری رکھی، "اگر تم ہمارے بچے کی موت کا حال اس طرح نہ چھپاتے رہتے تو خدا جلنے اندر ہر کا کما حال ہوتا، میرے بعد بھی اس بات کا بہت خیال رکھنا کہ راز اس پر نہ کھلے یا نہ۔ مجھے اپنا وعدہ یاد آیا جو میں نے اندر میرے کیا تھا اور کستولے کی بات کو سنی اُن سنی ایک کر کے بولا "اچھا تم لوگ کی بات کہہ رہی ہو، وہ تو آ رہا ہے، سیلا سے رُدا نہ ہو چکا جو اور بہت جلد یہاں پہنچنے والا ہے۔ ابھی وہ یہاں پہنچ کر تم سے بھگتے ہوگا۔ کستولے اپنی گردن آواز میں بولی "میں اب اس سے دوسری دنیا میں بغل گیر ہوں گی۔ میری پڑواہ نہ کیجیے۔ مجھے سب کچھ معلوم ہو۔ اس کے قتل کے دن ہی میرے

دل نے مجھے بتادیا تھا۔ اس کے علاوہ اس کے منیلا جلتے ہی میں نے اس بات کو انتظام کر لیا تھا کہ مجھے اس کے متعلق سب باتوں کی اطلاع ملتی رہے۔ وہاں سے ایک سہیلی کی معرفت خط لکھتے تھے تاکہ اگر کوئی بات اس کے متعلق خط میں آئے اندر یہ کو نہ معلوم ہو سکے۔ میں نے اس غم انگیز واقعہ کی اطلاع ملتے ہی فائدہ اٹھانے کے لیے ایک خط کے ذریعے التجا کی تھی کہ وہ آپ کے پاس میرے خاوند تک پہنچانے کے لیے صرف اچھی خبریں بھیجتے رہیں اور اس کی موت کی اطلاع لے سے نہ ہونے دیں۔ یہی وہ رہی کہ جب آپ مصنوعی خط لکھتے تھے اور یہ بتاتے تھے کہ لڑکا اچھی حالت میں ہوا، اپنے خاوند بہت خرابی کے ساتھ انجام دے رہا ہے تو غریب اللہ پر کڑو دھوکا دینے پر آپ کی مدد کرتی تھی۔ اندر یہ کی س دوستی اچھی نہیں رہتی اور کوئی بُری خبر خصوصاً موت کے بعد اس کے لیے مہلک ثابت ہوگی۔ میں ہی جانتی ہوں کہ اس تکلیف دہ راز کو اس سے چھپانے میں مجھ پر کب گزری ہو۔ فائدہ اچھا جب سے ہماری شادی ہوئی ہو میرے اندر یہ سب کچھ کوئی بات نہیں چھپائی ہو۔"

یہاں پادری نے اپنی کہانی ختم کر دی۔ ہم سب کو اس واقعہ نے بہت متاثر کیا۔ ہم میں سے ایک صاحب بولے۔

"دیکھیے دونوں کو انتہائی المناک واقعہ کا علم تھا اور دونوں نے ایک دوسرے سے چھپانے کی کوشش کی۔ کیسے عجیب و غریب جذبات کا ڈرامہ ہو رہا! دوسرے صاحب بولے،

"فائدہ آپ یقیناً یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ قہقہہ خالص سونے کی تھی اور اس قہقہے کی پھلوں کو جس کھل نے متحد کیا تھا وہ بڑے بیش قیمت جواہرات بنائی گئی تھی۔"

(بقیہ مضمون ص ۱۱۲)

یہ حقیقت ہو کہ مجھے حسبِ اہم اور عظیم سبق "مداری ملے دیا۔ میں نے سوچا کیا مداری مجھ سے زیادہ قابل ہے؟ وہ تو اردو کے الفاظ بھی غلط استعمال کرتا اور پھر بھی بڑے سے بڑے مجمع میں اس طرح تقریر کرتا ہو گیا اس کے سامنے سائے بیوقوف کھڑے ہوں۔ میں نے کہا کہ جب ایک جاہل آدمی لوگوں کے سامنے غلط سلاطہ ہوتے ہیں گھبراتا اور نہ اپنی حرکتوں پر شرماتا ہے میں جب کہ صحیح بول سکتا ہوں، کیوں احساسِ کمتری میں مبتلا ہوں!!

ان ہی ہتھیاروں کی مدد سے میں احساسِ کمتری کے غلامِ جہاد کے لیے تیار ہو گیا۔ اور جلد ہی اس قلعہ کو فتح کر لیا، جسے ناقابلِ تخریب بنایا تھا۔

میں ان لوگوں کے سامنے زیادہ احساسِ کمتری محسوس کرتا تھا جو ذرا شائبہ باث سے کہتے ہوں۔ اس سلسلے میں میں نے یہ اصول اپنایا ہے

ازل سے یہ ہے فطرت اور سیرتِ مومن کی نہیں مرحوب ہوتیں ہکی آنکھیں شان و شوکت سے پیامِ حق شناسدیتا ہو وہ کس سنی کی محفل میں نہیں ڈرتا کسی نظارہ باطل کی ہیبت سے

میں دوسروں کے لیے سہارا بننے کی کوشش کرنے لگا کہ اس سے انسان کی خودی اور خود اعتمادی کو تقویت پہنچتی ہو۔



آنکھوں کا تارا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں، کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔ کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے ہر فرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔

ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مینا کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دوا خانے نے اپنے آپ کو نوع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز

ہمدرد



اور شہزادی زندہ رہی

بچوں کی کہانی

بہت دور کے کسی ملک میں ایک بادشاہ تھا۔ بہت پرانے زمانے کی بات ہو یہ۔ ہاں تو ایک بادشاہ تھا۔ اس بادشاہ کی بیوی ایک مٹی سی بچی چھوڑ کر مر گئی تھی۔ بادشاہ کو اپنی بیوی کے مرنے کا بڑا رنج تھا، جیسا کہ ہونا ہی چاہیے تھا۔ وہ شہزادی کو بڑے لاڈ پیار سے پالتا رہا۔ ہوتے ہوئے شہزادی جوان ہو گئی اور اس قدر خوبصورت نکلی کہ ہزاروں لاکھوں میں ایک مٹی۔ ایک خاص بات اس میں یہ تھی کہ جتنی وہ حسین تھی اتنی ہی شیریں زبان بھی تھی۔ اس بادشاہ کی راجدھانی کے کنارے پورب کی جانب ایک پرانا محل تھا۔ اس میں ایک عورت گرمان نامی رہتی تھی۔ یہ عورت بڑی پرشک تھی۔ بھینگلی اور لنگڑی تھی اور ان سب اوصاف کے ساتھ وہ بد مزاج اور بد طبیعت تھی۔ شاید یہی وجہ تھی کہ وہ شہزادی سے بہت جلتی تھی۔

ایک دن کا ذکر ہے کہ بادشاہ شکار کے لیے گیا، شکار کی تلاش میں بہت دھنسل گیا اور بہت تھک گیا۔ جب لڑا تو گرمان کے محل کی طرف سے گزرا۔ گرمان نے بادشاہ سے درخواست کی کہ میرے یہاں تشریف لائیے اور کچھ دیر آرام کر لیجیے۔ بادشاہ تھکا ہوا تو تھا ہی اس نے گرمان کی دعوت قبول کر لی۔ اس وقت بادشاہ کو پیاس بہت لگ رہی تھی، اس نے پانی مانگا، گرمان کے پاس شراب کے کئی پیسے تھے، وہ ایک جُست کا گلاس لے کر ایک پیسے سے شراب لینے لگی۔ پیسے کی ٹوٹی کھولی تو اس میں سے کچھ نہ نکلا، پھر جب اس نے پیسے کو تھپ تھپایا تو اس میں سے تانبے کے بہت سے سٹکے نکلاں میں نکل پڑے۔ دوسرے پیسے پر گئی، اسے بھی تھپ تھپانا پڑا، اس میں سے چاندی کے سٹکے نکل پڑے۔ تیسرے پیسے پر گئی، اس میں سے سونے کے سٹکے نکل پڑے۔ وہ بہت پریشان ہوئی کہ اب کیا کرے، جب کچھ بس نہ چلا تو بادشاہ کے پاس آئی اور اسے سب کچھ دکھا کر کہنے لگی بادشاہ سلاست کوئی چھ میری ساری شراب لے گیا اور پیوں میں یہ کاٹ کباڑ بھر گیا۔

بادشاہ تھا بڑا لالچی، اتنے سلعے رسکوں کو دیکھ کر اس کے منہ میں پانی بھر آیا، اس نے سوچا کسی طرح یہ سارے پیسے ہاتھ لگنے چاہئیں۔ آخر اسے ایک ترکیب سوچی، اس نے گرمان سے کہا، ”عزت مند! جس چیز کو کاٹ کباڑ کہہ رہی ہو اس سے میری ساری سلطنت خریدی جاسکتی ہو۔ اگر تم مجھ سے شادی کر لو تو میں اسے اپنی خوش نصیبی سمجھوں گا۔“

شادی کے چند روز بعد بادشاہ کو کسی کام سے اپنی سلطنت سے باہر جانا پڑا۔ گرمان نے موقع پا کر فوراََ دو شکاریوں کو بلایا اور انھیں حکم دیا کہ شہزادی کو جنگل میں لے جا کر قتل کر دو۔ شکاری شہزادی کو جنگل میں لے گئے مگر قتل کرنے کی ہمت نہیں پڑی۔ انھوں نے شہزادی کو تو جنگل میں چھوڑا اور اس کے کچھ کپڑوں میں ایک ہرن کا خون لگا کر گرمان کو لے جا کر دکھا دیا۔ گرمان خوش

ہو گئی کہ شہزادی قتل کر دی گئی اور شکار لیلے کو دل کھول کر انعام دیا۔ شہزادی بڑی دیر تک جنگل میں ادھر ادھر پھرتی رہی۔ ایک دم اسے دور ایک نظر آئی۔ وہ اس روشنی کی طرف چل دی۔ جب وہاں پہنچی تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ ایک بڑا خوبصورت محل اس کی نظر کے سامنے تھا جو طرح کی روئینوں سے جگمگا رہا تھا اور محل کے دروازے پر ایک خوبصورت نوجوان کھڑا تھا۔ شہزادی کو دیکھتے ہی اس نے کہا، ”آئیے شہزادی صاحبہ! میرے پرستان کا شہزادہ ہوں۔ میں نے آپ کو اپنی جادو کی قوت سے اس طرف کھینچا ہے۔ میں ایک مدت سے آپ کا شیدائی ہوں۔ میری آرزو یہ ہے کہ آپ مجھ سے نکلیں۔“ شہزادی نے اس کی درخواست قبول کر لی اور چند ہی روز بعد دونوں کی شادی ہو گئی۔

شہزادی بہت خوش خوش پرستان کے شہزادے کے محل میں رہنے لگی، مگر اس کو ہر وقت یہ فکر رہتی تھی کہ خدا جانے میرے باپ کا کیا حال ہوگا ایک دن اس نے شہزادے سے کہا کہ آپ کسی طرح میرے باپ بادشاہ کا حال معلوم کر کے لائیے۔ شہزادہ کچھ غمگین سا ہو گیا، وہ ایک جادو کا شیشہ لایا اور شہزادی کے سامنے رکھ کر بولا، ”اس میں دیکھ لو“ شہزادی نے شیشے میں دیکھا کہ اس کا باپ اس کی موت کی وجہ سے بہت پریشان ہے اور ایک پلنگ پر بڑا آہیں بھر رہا ہے۔ اپنے باپ کا یہ حال دیکھ کر وہ برداشت نہ کر سکی۔ اس نے شہزادے سے درخواست کی کہ مجھے میرے باپ کے ہاں لے چلو۔ شہزادے کو یہ سن کر بہت افسوس ہوا، مگر وہ شہزادی کو بادشاہ کے محل میں لے گیا اور اسے وہاں چھوڑ کر غائب ہو گیا۔ بادشاہ اپنی بیٹی کو زندہ سلامت دیکھ کر بہت خوش ہوا اور ادا عیش و آرام سے رہنے لگے۔

گمان نے ایک دن موقع دیکھ کر بادشاہ سے کہا، ”شہزادی کی تعلیم و تربیت کا کوئی معقول انتظام نہیں ہے۔ اس کی عادتوں اور خصلتوں پر اس کا بہت برا اثر چڑھ رہا ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو میں اس کی تعلیم و تربیت کا انتظام کر دوں۔“ بادشاہ نے اجازت دے دی۔

گمان نے شہزادی کو ایک کمرے میں بند کر دیا اور ایک نوکری بھر مختلف قسموں اور مختلف رنگوں کے پر اس کے سامنے ڈال دیے اور اس نے کہا کہ اس کو چھانٹ کر ایک ایک قسم کے پر الگ کر کے رکھو۔ اگر یہ کام تمہیں سوچ غروب ہونے کے وقت تک انجام نہ دیا تو تمہاری جان کی خیر نہیں ہے۔ شہزادی پریشانی ہوئی۔ یہ ایسا کام تھا جو ایک مہینے میں بھی انجام نہیں پاسکتا تھا۔ وہ رو کر کہنے لگی، ”پرستان کے شہزادے! آخر تم نے مجھے کیوں مصیبتیں بھیلنے کے چھوٹ دیا ہے؟“ اس کی زبان سے یہ الفاظ نکلے ہی شہزادہ مسکراتا ہوا اس کے پاس آجھڑا ہوا۔ اس نے اپنی چھڑی سے پردوں کی نوکری کو چھوڑا۔ ہر ایک خود بخود ڈر ڈر الگ الگ ڈھیروں میں تقسیم ہو گئے۔ جب گرمان شام کو آئی تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ کام اسی طرح انجام پا گیا جس طرح اس نے ہدایت کی تھی وہ چپ چاپ نچتے میں بھری ہوئی کمرے سے باہر چلی گئی۔

اگلے دن گرمان ریشم کے بہت ہی باریک اور نازک تاروں کا ایک بڑا سا گچھا شہزادی کے پاس لائی اور اس سے کہا کہ اس کو سلجھا کر اس کا آگولا بناؤ، یہ کام سورج غروب ہونے سے پہلے ہو جانا چاہیے۔ یہ ریشم اس قدر اچھا ہوا تھا کہ اس کے سرے ہی کا پتہ نہ تھا۔ شہزادی نے ریشم کے پچھے اٹھا پٹا مگر اس کے دونوں سروں میں سے ایک کا بھی ٹھنڈ نہ لگا۔ آخر تنگ آ کر اس نے پچھے کو ایک طرف پھینک دیا اور بولی، ”یہ تو اچھا خاصا میرے موت کا پیغام ہے۔ ممکن ہے میری موت ہی سے شہزادے کو خوشی ہو۔ یہ الفاظ اس کی زبان سے نکلے ہی شہزادہ اپنی چھڑی لیے ہونے آگیا اور جیسے ہی اس اپنی چھڑی سے ریشم کے پچھے کو چھوڑا، وہ فوراً سلجھ گیا اور خود بخود سارے ریشم کا ایک گولہ بن گیا۔ جب شام کو گرمان آئی تو ریشم کا گولہ دیکھ کر نچتے کے لمبے اسے برا حال ہو گیا مگر وہ چپ چاپ کمرے سے باہر چلی گئی۔

جب اور کچھ بس نہ چلا تو اگلے دن اس نے ایک بڑا سا گولہ محل کے باہر کھدوایا اور شہزادی کو وہاں لے جا کر اس سے کہا، ”اس گولے میں جھانک کر اس کی تہہ میں کیا ہے؟“ جیسے ہی شہزادی نے گولے میں جھانکا گمان نے اسے پیچھے سے گھسیٹ دیا اور فوراً گولے کو مٹی سے بھر دیا۔ شہزادی کا خیال تھا کہ اب زندہ نہیں بچ سکتی، مگر فوراً ہی اسے ایک سرنگ سا کھلتا ہوا نظر آیا، وہ اس سرنگ میں داخل ہو گئی۔ سرنگ کے دوسرے سرے پر نچتے ہی اسے پرستان کا شہزادہ اس انتظار کرتا ہوا ملا۔ اب شہزادی کو یاد آیا کہ جب وہ اپنے باپ کے ہاں جاری تھی تو شہزادے نے کہا تھا کہ ”اب تم یہاں اس وقت تک نہیں آسکتیں جب تک زندہ ہوں میں دفن نہ کر دی جاؤں!“

ابھی تو میں جوان ہوں



بڑھاپے کی کمزوری سے میرے ذہنی اور اخلاقی معیار میں کوئی فرق نہیں آتا۔
اور یہ حقیقت آپ پر بھی روشن ہو کہ اس ذہنی اور اخلاقی معیار ہی کا نام کامل
صحت ہو۔ جب تک اس قسم کی صحت مجھے حاصل ہو، میں جوان ہی رہوں گا۔
بڑے فخر کے ساتھ یہ نعرہ لگاتا رہوں گا،

”ابھی تو میں جوان ہوں!“

میرے ذہنی اور اخلاقی معیار کا برقرار رہنا میرے دل و دماغ کی صحت مندی
کا نشان ہے۔ میرے جذبات معتدل ہیں، ان میں کسی قسم کی افراط تفریط نہیں ہے۔
میں ہر طرف خطرناک دشمنوں سے گھرا ہوا ہوں، یہ نظر نہ آنیوالے
دشمن اس قدر چھوٹے اور باریک ہیں کہ خوردبین کی آنکھ ہی انہیں دیکھ سکتی
ہو، پھر بھی یہ بہت زیادہ مخدوش ہیں۔ ان نئے دشمنوں کی فوج کے کچھ دستے
دودھ میں مل کر میرے پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور کچھ کچے پھلوں اور سبز لہسن
چمٹ کر، بعض دستے پانی میں تیر کر پیٹ کے حلقے میں جا بیٹھتے ہیں اور کچھ ایسے
نڈیوں جو ہوا میں اڑ کر سانس کے ساتھ پیپھڑوں میں چلے جاتے ہیں، لیکن یہ
ان دشمنوں کے مقابلے میں کہیں سہ نہیں ٹالتا، میری ہمت پر ان کی کثرت کا بھی
کوئی اثر نہیں پڑتا۔ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ میری تن و دھن قابل رشک ہو میں مڑتا
ہوں، خوبصورت ہوں اور نرم ہوں۔ میرے اندر سب سے بڑا کمال یہ ہے کہ جس لمحے
میں خدا غم کر لیتا ہوں اسی لمحے ان نئے اور ان گنت دشمنوں کو بھی بے اثر کر دیتا
ہے۔ چٹ کر جاتا ہوں۔ اصل میں باضمح کی طاقت میری جوانی اور تن و دھن
کی ضامن ہے۔ میرے جسم میں ایک زبردست طاقت کام کر رہی ہے، اس کا نام
ہو قوت مقاومت ہے۔ یہی قوت ان دشمنوں سے لڑنے کے لیے انہیں پسپا کر دیتی ہے۔
آپ دیکھیں گے کہ تھلے اندر یہ قوت مقاومت آئی کہاں ہے؟
یہ بڑا گہرا راز ہے اور اسی پر میری جوانی اور تن و دھن کا انحصار ہے، مگر آپ سے کیا

میرے گالوں پر یہ ہوشیاں رنگ رہی ہیں۔ آنکھوں میں چمک اور
رگوں میں گھولنا ہوا خون ہے۔ اگر میری عمر چاس سال کی ہو گئی تو کیا ہوا،
جسمانی اور ذہنی طور پر تو میں جوان ہوں۔ میں خوب جانتا ہوں کہ میرے بدن
کے اندر مجھے بلٹھا بنانے کی لگاتار کوشش ہو رہی ہے۔ کوئی لمحہ ایسا نہیں ہوتا
جس میں بدن کے کچھ کیسے (خیلے) بیکار نہ ہو جاتے ہوں اور ایسے زہریلے مواد
پیدا نہ ہوتے ہوں، جن کی موجودگی میری جوانی اور تن و دھن کے لیے ایک
کھلا چیلنج ہو، لیکن میں یلوس نہیں ہوں اور ہر وقت زہریلے مواد سے نجات حاصل
کرنے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔ اگرچہ یہ بات بھی میرے علم سے باہر نہیں ہے
کہ یہ مواد پورے کے پورے جسم سے خارج نہیں ہو جاتے، بلکہ ان کا کچھ نہ کچھ حصہ
اکٹھا ہوتا رہتا ہے، اس کا نتیجہ بھی میری نگاہ میں ہے۔ میں جانتا ہوں کہ یہ خراب
اور زہریلے مواد اکٹھا ہو کر مجھے پورٹھا کر دیں گے اور بڑھاپے کے بعد کیا ہوگا؟
اس سوال کا جواب بھی مجھے معلوم ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اس کے
آگے جو منزل آتی ہو وہ بہت اندھیری اور بھیاں تک ہے۔ مجھے اس کا نام بھی معلوم
ہو، اسے موت کہتے ہیں۔ موت جو ہر آدمی کو آتی ہے، کسی میں اس سے بچنے اور
بھاگنے کی طاقت نہیں ہے۔ اس کے باوجود میں اپنی جوانی اور تن و دھن کو
قائم رکھنے کی پوری کوشش کرتا رہتا ہوں۔ میں خوب جانتا ہوں موت یقینی ہے
مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ میں ہر وقت اپنے آپ کو مڑہ بھول اور ادا دل
کے ان انکار دل پرنا اٹھدی کا پانی ڈال ڈال، جو میری رگ رگ میں سلگ رہے
ہیں، اگر میں ایسا کروں تو یہ موت سے پہلے ایک اور موت ہوگی، جسے خود میں اپنے
اور طاری کر لوں گا۔ میں اپنی زندگی کے قیمتی لمحات سے لہذا فائدہ اٹھاتا رہوں
اور جانتا ہوں کہ اس کے باوجود بڑھاپے کی کمزوری اور موت کی ٹھنڈک سے
لازمی طور پر دو چار بچنا پڑے گا، مگر اس احساس سے مطمئن ہو جاتا ہوں کہ

معاذی! اصل پر قوت مختلف قیروں سے پیدا ہوتی ہو، وہی سب میرے دشمنوں کو لڑا لیتے ہیں۔ میرے تین درشت عہدوں میں مختلف قسم کے ظلم و ستم کے پھرتے ہیں ان کا کام بس یہی ہو کہ میرے دشمنوں کو کچل کر ہضم کر جائیں، مگر سیدہ فاطمہ کی یہ دعا کا رنویج میرے پاس نہ ہوتی تو تین درشت تو کہاں میں تندرہ بھی نہ ہوتا ان ظالموں نے کہیں کا بجے نیست و نابود کر دیا ہوتا۔ میری حق دہستی آپ کے لیے رشک کا سامان بنی ہوئی ہو اور آپ کے ذہن پر سوالات کی ایک لمبی فہرست بھی نظر آ رہی ہو۔ ایک لک ایک بات کا جواب کہاں تک دوں۔ آئیے میں آپ کو اپنی ڈائری کا ایک ورق سُلتے دیتا ہوں، اسی میں آپ کو ان سوالات کا جواب مل جائے گا۔

مارچ کی خوش گوار امد حسین صبح ہو۔ ہول کے نرم جھونکے کہت کو اپنے کن حوں پہلے پھر رہے ہیں۔ سوچ ابھی طلوع نہیں ہوا، آفتاب پر لمبی سُرخ پھیلتی جا رہی ہے، میں ابھی کسی کے جگائے بیدار ہو گیا ہوں۔ رات بھر نہایت گہری اور سٹی نیند سوتا رہا تھا امد وہ نہریلے مواد جو دن جاگنے سے پیدا ہو گئے تھے، اس گہری نیند کی بدلت جسم سے بالکل غائب ہو گئے تھے۔ میرا دماغ مکمل آرام کر چکا تھا۔ رگوں میں عمل امد تگرگزی کی لہری اٹھنے لگی تھیں۔ انھیں لہروں نے مجھے جگا دیا ہو۔ ممکن ہو اور لوگ آہستہ آہستہ جاگتے ہوں، میں تو ایک جاگ اٹھتا ہوں، ہمیشہ ایک اندرونی تحریک مجھے جگا کرتی ہو۔ اس وقت بھی اسی نے مجھ کو جگا دیا ہو۔ اس وقت مجھے بالکل یاد نہیں جو کہ رات کو کتنی دیر بعد مجھے نیند آئی تھی، کوئی خواب بھی اس وقت میرے ذہن میں نہیں ہو رہی چاہے ہو کہ کوئی عمدہ سی خول یا نظریہ ڈالوں یا افسانہ کا کوئی خاکہ تیار کر لیں۔ میری قوت خیال بالکل تازہ دم امد آدہ عمل نظر آ رہی ہو۔ میرے بعض دوست مجھے اپنے خواب سنایا کرتے ہیں، ایسا لگتا ہو وہ ملاک کو جو خواب دیکھتے ہیں وہ ان کی قوت تخیل پر گرا اثر چھوڑ جاتے ہیں امد میں اتنی گہری نیند سوتا ہوں کہ بیدار ہونے کے بعد میرے ذہن پر کوئی نقش نہیں ہوتا۔ رات میرا پیٹ بہت ٹھیک حالت میں رہا، دماغ پر کوئی بوجھ نہیں تھا۔ منہ آتھ دھو کر میں نے بہت اطمینان سے ناشتہ کر لیا ہو۔ یہ ناشتہ میرے دن بھر کے سفر کا خوش گوار آغاز ہو۔ آپ یہ بدگمانی نہ کریں کہ ناشتہ میں بہت سی چیزیں میرے سامنے آ گئی ہوں گی امد میں نے ان سے کو پیٹ میں بھر لیا ہو گا، بلکہ، پیشری، امد، پراشا، مٹھائی امد وہی نہ جانے کتنی چیزیں میں نے کالی ہوئی گی۔ یہ بات بالکل نہیں ہو، میں نے ڈبل روٹی کے دو توں ہی کھائے ہیں، ان پر کھنکھن لگا ہوا تھا امد ہاں تین چھ شہد بھی چائا ہو۔ ناشتہ میں غلامی دیر ہو گئی مگر اس سے میری بھوک یا طبیعت کی فکشتگی پر کوئی اثر نہیں پڑا۔

بات یہ کہ جب نیند بھر کر سوتا ہوں تو کسی چیز سے متاثر نہیں ہوتا امد طبیعت نہا مسرور ہوتی ہو۔ ممکن ہو سیتی نیند سوچنے کے بعد کسی کی پیشانی پر کسی ناگوار واقعہ سے ٹکٹیں پڑ جاتی ہوں۔ میرے ساتھ یہ معاملہ نہیں ہو کسی ہی ناخوش گوار بات کو دل نہ ہو جائے، میرے ماتھے پر کہیں شل نہیں پڑتا۔ بیداری کے بعد کی یہ کیفیت سن کر آپ کو یہ معلوم کرنے کا ضرور اشتیاق ہو گا کہ میں کتنی دیر سو یا تھا۔ اگرچہ نیند کے جو نتائج میں نے پیش کیے ہیں ان کو دیکھتے ہوئے اس سوال کی ضرورت نہیں رہتی کہ کیونکہ صبح کو میری طبیعت کا اس درجہ بحال ہونا ہی اس کی ملاحظہ کہ مجھے جتنی دیر سونے کی ضرورت تھی اتنی دیر میں سوچ کا چاہے دو گھنٹے سو یا ہوں یا پانچ گھنٹے۔ توں تو بعض میری طرح کے تن و دست لنگ پانچ سے نو گھنٹے تک سوتے ہیں مگر میری بات یہی کہ امد میں بہت کم سونے کا عادی ہوں امد تھوڑی دیر سونے ہی سے مجھے پورا سکون حاصل ہو جاتا ہو۔ آرام بخش نیند کا پیمانہ گھنٹے نہیں بلکہ وہ تازگی اور فکشتگی ہو جو سو کر اٹھنے کے بعد محسوس ہوتی ہو۔ میں شریع رات ہی میں سو جاتا ہوں امد جس لمحہ اپنے جھوٹے سے بڑا کوسے میں بچے ہونے پانگ پر لیٹتا ہوں، میرا دماغ افکار سے بالکل خالی ہوتا ہو، میں کسی یہ نہیں سوچتا کہ فلاں کام مکمل ہو گیا ہو امد فلاں امد وہاں رہ گیا ہو یہ ضرور کہ اپنے کام کو میں بالکل وقت پر ہی چھوڑتا ہوں۔ پانگ پر لیٹ کر میں یا تو کوئی شکر گوشت لے لگتا ہوں یا ناول امد افسانوں کا کوئی مجموعہ پڑھنا شروع کر دیتا ہوں، کہیں میرے بچے آجاتے ہیں اور اپنی دلچسپ باتوں سے دل بہلانا شروع کر دیتے ہیں۔

دنیا کا کوئی آدمی بھی یہ دعویٰ نہیں کر سکتا کہ وہ غم زمانہ سے متاثر نہیں ہو۔ سب پر اس کا اثر ہوتا ہو، مگر میرا معمول یہ کہ میں اس کے احساس کو معقولیت کی حد سے آگے نہیں بڑھنے دیتا، چاہے میرے سامنے کسی ہی سخت ہم کیوں نہ ہو، میں کبھی نہایت میں بیٹھ کر کسی ناگوار واقعہ کا تصور نہیں کرتا، البتہ جب کوئی حادثہ ظہر پذیر ہو جاتا ہو تو میں بڑی خجندی سے اس کے نتائج کے متعلق سوچنے لگتا ہوں اور جو گتھیاں پیدا ہو گئی ہیں انھیں سلیجی نیکل کوشش کرتا ہوں۔ آج بھی کچھ ایسے ہی واقعات پیش آئے امد میں نے بڑی حوصلہ مندی سے ان کا مقابلہ کیا۔ مگر امد انا دل شکنہ رہنے کی کوشش کرتا رہا چہرے پر بیخ امد بالوسی کے آثار بھی نہ ہونے لیسے۔ دوپہر کا کھانا وقت پر نہیں ملا تاہم میں بھوک لٹھال نہیں ہوا بلکہ نہایت سکون سے برداشت کرتا رہا اور بڑی مستقبل مزاحیہ کیسا تھا اپنے کام میں مصروف رہا۔ مصروفیت کے اس عالم میں ہر چیز سے بے خبر ہو گیا امد میرے مزاج میں کسی قسم کا چڑچڑاہٹ پیدا نہیں ہوا، کچھ ایسی ہی پر موقوف نہیں میری پرانی عادت ہو کہ میں اپنے ہضم پر کسی غور نہیں کرتا میرا ہضم ہمیشہ اچھا ہی رہتا ہو



سگریٹ اور سرطان

سرطان کا سات سال کا مطالعہ ظاہر کرتا ہے کہ سرطان کے پتی فی صد مریض وہ ہوتے ہیں جو نو ہزار ایک سو پچیس سگریٹ پی چکے ہوتے ہیں یا ساٹھ ہزار سال تک دو مہینہ دو سگریٹ سگریٹ پیتے رہے ہوں۔ مطالعہ سے یہ بھی معلوم ہوا کہ سگریٹ نوشی زیادہ عمر والوں کے مقابلے میں نوجوانوں کو زیادہ نقصان کرتی ہے۔

پانچ سو مریضوں میں سے صرف آٹھ مریض ایسے نکلے جو تب کو نوشی نہیں کرتے تھے۔ آئین پائپ پینے والے تھے اور بقیہ چار سو تتر سگریٹ کے عادی تھے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ اس تجربے کے دوران میں انھیں یہ یقین ہو گیا کہ مرض پیدا کرنے میں سگریٹوں کی تعداد کو بڑا دخل ہے۔ یہ چیز زیادہ موثر نہیں ہے کہ سگریٹوں کی تعداد کتنی مدت میں پوری ہوئی، کم مدت میں یا زیادہ مدت میں۔

اس مدت میں یہ بھی معلوم ہوا کہ پھیپھڑے کے سرطان کے مریضوں میں تقریباً ایک تہائی کسی کسی سینہ کے مرض میں مبتلا ہو جاتے تھے یا مستقل طور پر پیسنے کے امراض کے مریض تھے۔ ان میں پانچ گھنٹے سے باہر کام کرتے تھے اور پانچ گھنٹے سے باہر شرب کے عادی تھے۔

ٹائی اور چاکلیٹ کھانے والے بچے

افریقہ میں دانقوں کی خرابی کی پناہ دینے والوں کو طلاق دیدی جاتی ہے۔ "برٹش میڈیکل جرنل" نے اپنے ادارے میں لکھا ہے کہ برطانیہ میں اوسطاً پانچ سال کی عمر کے بچے کے چار دانت خراب ہو جاتے ہیں اور جب تک پچھن رہتا ہے ہر سال ایک دو دانت خراب ہوتے رہتے ہیں۔ اولیہ میں لکھا گیا ہے کہ اس کا سبب ضرورت سے زیادہ میٹھی چیزوں کا استعمال ہے۔ مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچے دن رات میٹھے مشروبات، بسکٹ، ٹائیاں، چاکلیٹ کھاتے رہتے ہیں۔ ان کا

کچھ حصہ دانتوں میں چمٹ جاتا ہے جو دانت کو خراب کرنے والے جراثیم پیدا کرتا ہے۔ مزید بتایا گیا ہے کہ افریقہ میں ایک ایسا قبیلہ ہے جہاں اگر ایک دانت خراب ہو جائے تو اسے طلاق کے لیے کافی سبب سمجھا جاتا ہے۔ اگر کسی بچے کا دانت خراب ہو گیا تو اسے گھر والوں کے ساتھ کھانا نہیں کھلایا جاتا، بلکہ جمبو ٹری کے ایک کونے میں بٹھا کر اکیلے کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اسی میں بٹے ظاہر کی گئی ہے کہ اگر کسی قاعدہ پہلے رائج ہو جائے تو برطانیہ کے تمام شادی شدہ جوڑوں کو طلاق مل جائے اور پھر قریب ساٹھ بچے گھر کے کونے میں تنہا کھانا کھائیں، اس لیے کہ یہاں تو دانت نکلنے ہی خراب ہونے لگتے ہیں۔

بجری گھاس کھلاڑیوں کی خوراک

اولیہ کھیلوں میں دوڑنے کا مقابلہ کرنے والے آسٹریلوی کھلاڑی کی غذا کا اہم جزو بجری گھاس ہے۔ یہ کھلاڑی بجری گھاس کو پانی سے بھرے ہونے ایک برتن میں ڈال دیتے ہیں۔ اس میں پھلوں کا رس ملا کر رکھ دیتے ہیں یہاں تک کہ یہ جیلی کی شکل کا بن جاتا ہے اور یہ جیلی کھانے میں بہت ہی لذیذ بن جاتی ہے۔ یہ جیلی اکثر ناشتے کے وقت استعمال کی جاتی ہے یا رات کے کھانے کے بعد کھائی جاتی ہے۔

آسٹریلیا کا اکیس سالہ پیراک دو سو پیراکوں کی نسبت بجری گھاس کو زیادہ استعمال کرتا ہے۔ یہ پیراک کچے پھل اور سبزیاں بھی خوب کھاتا ہے لیکن گوشت کے قریب بھی نہیں پھٹکتا۔ دوڑنے کہا ہے کہ مجھے گوشت دیکھتے ہی سے نفرت ہے۔ یہ پیراک کھانے کے ساتھ شراب بھی نہیں پیتا ہے لیکن وہ ہر اصدات کے کھانے کے درمیان پھل یا سبز لیل کا رس استعمال کرتا ہے۔ یہ کسی بھی کافی، چائے یا شراب استعمال نہیں کرتا ہے۔ یہ پیراک جو بجری گھاس استعمال کرتا ہے وہ خشک حالت میں آئس کریم سے آتی ہو لیکن نقد کا کہنا ہے کہ مستعد قسم کی بجری گھاسیں کھانے

کے لیے مفید ہیں۔ بڑی گھاسوں کے علاوہ رند دوسرے قدرتی پھل بھی اٹھا کر کھاتے ہیں۔ اس نے کہا کہ جو پھل یا غذائیں استعمال کرتا ہے اس کے متعلق مجھے پورا یقین ہو کہ مجھے اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اضافہ آبادی

پیدائش و اموات کے اعداد و شمار کے امریکی ماہر ڈاکٹر ہال سیرز کا کہنا ہے کہ دنیا کا بہت بڑا حصہ اس وقت "اضافہ آبادی کے خط" میں مبتلا معلوم ہوتا ہے۔ اور ایسا لگتا ہے کہ انسان زندگی کی بنیادی حقیقتوں سے کنارہ کش ہوتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں ہر چیز کی فراوانی کے باوجود قدرے خاصہ کا انسان ایک مستقل ذہنی پریشانی کا شکار معلوم ہوتا ہے اور اس کی مثال برہنہ امریکا اس پرندے سے دی جا سکتی ہے جو چرسہ کھاتا ہے اور چرسے کم ہوں تو مطمئن رہتا ہے اور چرسے اگر زیادہ ہو جائیں تو آپس میں لڑ کر چرسے کے ختم ہونے سے پہلے خود فنا ہو جاتا ہے۔

جذام کے ڈیڑھ کروڑ مریض

برٹش لیپراسی ریلیف ایسوسی ایشن کے چیرمین سر ایلن برنز کا کہنا ہے کہ ایک معقول مرحلے کے اندر جذام کو دنیا سے ختم کرنا ممکن ہو جائے گا۔

موصوف حال میں یہاں مذکورہ جن کی پیشین گوئی کی ہے تھے انہوں نے کہا کہ "اس وقت دنیا میں کوڑھ کے ڈیڑھ کروڑ مریض ہیں۔ اس بیماری کے خلاف جنگ کی کامیابی کا انحصار سرمائے کی فراہمی اور ایک اچھی تنظیم کے قیام پر ہے۔ نئی ادویہ دریافتیں اس بیماری کا علاج آسان بنا دیا ہے۔ اگر مریض وقت پر علاج کرائیں تو ان کی شکل و صورت میں بھی کوئی خرابی پیدا نہیں ہوگی۔ علاج معالجے کو بہتر بنانے سے متعلق ریسرچ جاری ہے۔ ٹیکہ وغیرہ سے تندرست شخص خاص کر بچوں کو اس بیماری سے محفوظ کر دینے کے امکان کی بھی تحقیق ہوتی ہے۔ سر ایلن نے مزید بتایا کہ "ہندوستان میں کوڑھ کے بیس لاکھ مریض ہیں اور وہاں اس مرض کے خلاف بہت تسلسل بخش کام ہوتا ہے۔ برطانوی انجمن اس کام سے از سر نو دل چسپی لے رہی ہے اور ہندوستان کو مدد دے رہی ہے۔

پگھلے کام بھی انسان کو تھکا دیتے ہیں

کیمبرج یونیورسٹی کے مشہور تصوفی استاد نے حال میں برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن (بی۔ بی۔ سی) سے "صحت پر کام کے اثرات" کے عنوان سے ایک تقریر پیش کی، جس میں انہوں نے بتایا کہ بعض دیکھنے میں پگھلے کام حقیقتاً بڑی جسمانی

کام ہوتے ہیں، جیسے دھوکہ کھینچنا یا کادن بھر فائل لیکر چلنا۔ ان کا کہنا ہے کہ "اگر آپ دن بھر آفس میں فائلیں لیکر چلتے ہیں تو اس آدمی سے زیادہ آپ کی قوت صرف ہو سکتی ہے جو کسی فولاد کے کارخانے میں کچھے سے چیزیں اٹھانے کے کام پر مامور ہو"۔ موصوف نے یہ بھی کہا کہ "بعض موٹے لوگوں کو کوجا اٹھانے سے زیادہ غذائی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ فائلیں اٹھانے کے علاوہ انہیں اپنے جسم کا وزن لے کر چلنے میں بھی قوت صرف کرنی پڑتی ہے۔

برقی دماغ کی مدد سے ٹیکس کے حسابات

سکاٹ لینڈ کا ایڈوانس ریڈیو برقی دماغ کی مدد سے ٹیکسوں کے حسابات کرنے کے متعلق غور کر رہا ہے۔ اس سلسلے میں ابتدائی تجربہ کیا جائے گا۔ اگر یہ تجربہ کامیاب ہو تو دو سال کے بعد برقی دماغ کی ٹیکس کے محکموں میں استعمال عام ہو جائے گا۔ برقی دماغ کا یہ تجربہ سکاٹ لینڈ میں اس وجہ سے کیا جائے گا کہ اس علاقہ میں ٹیکس ادا کرنے والوں کی تعداد بیس لاکھ کے قریب ہے۔ اس وجہ سے سکاٹ لینڈ میں اگر برقی دماغ ٹیکس کے حسابات کرنے میں کامیاب ہو گیا تو یہ اس بات کی ضمانت ہوگی کہ دوسرے مقامات میں بھی برقی دماغ کامیابی اور صحت سے کام کر سکے گا۔ ٹیکس ادا کرنے والے ہر شخص کے متعلق معلومات اس مشین میں داخل کی جاسکتی ہیں اگر اس میں کوئی تبدیلی یعنی شادی، پیدائش وغیرہ کی معلومات کا بعد میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ گیارہ لاکھ نوٹ ٹیکس کے نام اور ٹیکس حسابات کے نوٹ جاری کیا جائے گا۔ یہ مشین ان خود نام متعلقہ کا قلم کو نام لکھ کر لکھی جائے گی اور اس طرح تمام متعلقہ سواات تیار کر دیں گی۔ لیکن ابھی یہ نہیں کہا جاسکتا اور اس کا امکان بھی نظر نہیں آتا کہ اس برقی دماغ کی مدد سے ٹیکس دفاتر میں افزا کی ضرورت باقی نہیں رہے گی اور تمام کام مشین خود ہی سرانجام دے لے گی۔ جو لوگ ٹیکس ادا نہیں کریں گے ان کو ٹیکس جمع کرنے والوں کو خود ہی جانا پڑے گا۔ انہیں ٹیکس کے بعض معاملات کا بھی تصدیق کرنا پڑے گا۔ ابھی تک کوئی ایسی مشین نہیں بنائی گئی ہے جو ان دونوں کاموں کو بھی کر سکے۔

پہلا انسان افریقہ میں پیدا ہوا

برطانوی ماہر انسانیات ڈاکٹر ہیلن پیٹریک نے حال میں دو ہزار ساڑھے تین لاکھ سال سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ "افریقہ" میں حال میں سات لاکھ سال قبل کے زمانے میں پہلا انسان بنیاد پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ دنیا میں انسان کی تخلیق افریقہ میں ہوئی۔"

عَلَّامُ الْغُيُوبِ

ہم نے آپ سے سب کچھ سیکھا تھا۔

عَلَّامُ الدِّينِ عَدِيمٌ

اس کے مقابلے میں قدرت کی یہ ستم ظریفی بھی ملاحظہ ہو۔ امریکا ہی میں سنہ ۱۹۳۹ء کا ایک مقام کے باشندے جو کہ اپنے روز بروز گھٹتے ہوئے قحطی کے وجہ سے طبی ماہرین کو حیرت کر دیا۔ ۱۹۳۹ء میں اس کا قحط پانچ فٹ چار انچ تھا۔ اس کے بعد انسانی جسم میں نشوونما کے عوامل نے اُلٹے رخ کام کرنا شروع کر دیا۔ سات سال بعد اس کا قحط صرف چار فٹ دس انچ رہ گیا اور کوئی بھی صحت ایسی ممکن نہیں تھی کہ طبی ماہرین اس کی مدد کے لیے کچھ کر سکتے۔

ایک سالہ امریکی طالب علم جیک ہسینڈ کے مریض ٹمک ٹاک ٹمک ٹاک
منجانی دینے والی عجیب غریب فارمولے کئی سال سے معالجین کو مدد و حیرت
میں ڈال رہا ہے۔ کچھ روز پیشتر ان کا ذہن کو ایک ایسا سماع الصدد کے ذریعہ
ریکارڈ کیا گیا جسے کولمبیا براؤز کا سنگرسٹم پر کروڑوں امریکیوں نے سنا۔
جیک ہسینڈ نیلے کے مجرب ریزنگار اداوارہ تصفات انسانوں کے گروہ
بی کا ایک سکون معلوم کرتا ہو کسی لوگوں کو ابھی اس امریکی الیکٹریشن آلویہ میں کا
حالی نہیں بھولا جس کے متعلق پتہ چلا تھا کہ اس کی آنکھوں میں ہاریکس بار یکوتہ
کو سوگنا بنا کر رکھ لیا تاکہ طاقت موجود تھی یا اسکی آنکھوں سے نظر اس طرح
منکس ہو کر پڑتی تھی کہ آٹھا پن کے قطری حد میں اس کو ہر چیز شیشی کی طرح صاف
نظر آجاتی تھی۔ یوں نظریے اس حلقہ میں وہ اپنے جسم کی جد کے سمات اور اخبار
کا فائدہ بظاہر دکھائی نہ دینے والے چیمپ تک پہنچی دیکھ سکتا تھا وہ گراموفون
ریکارڈوں کو محض ان میں کھدی ہوئی لگیوں کے فرق کی وجہ سے بہولت پہنچا
لیتا۔ آنکھوں کے ماہر معالجوں نے اس کے لیے ایسی مینک تجویز کی جو جڑی چیزیں
کو چھوٹا کر کے دکھائے یعنی اس کے شیشوں کے ذریعہ دیکھنے پر یوں معلوم ہو جیسے
کسی قدر میں سے ملنے رخ کی طرف سے دیکھا جا رہا ہو۔

تدریجاً ہی علاج لائینول جراثیم کے معاملے میں بھی انتہائی فیاض دکھائی دے گا۔ جیسے مکس ریز (X-RAYS) کی صفت رکھنے والی آنکھیں عطا کیں۔ لائینول نے پتہ لگایا کہ وہ ٹھوس جامد اشیاء کے بیچ میں سے ہی علاج دیکھ سکتا تھا جس طرح کہ مکس ریز کی شعاعیں ایسی چیزوں کے آکر پار پیچ جاتی ہیں۔ ایک اور نوعمر لڑکی لڑکھ کی آنکھوں میں انگریزی کے حرف 'بے' (D) اور 'ڈی' (D) کا عکس بنا رہا نظر آتا ہے۔ حرف 'بے'، بائیں آنکھ میں اور 'ڈی'، دائیں آنکھ میں لیکن سب سے زیادہ حیران کن بات یہ تھی کہ اس لڑکھ کے نام کے ابتدائی دو حرف بھی یہی تھے، 'بے' اور 'ڈی'۔ جب کہ وہ ابھی تپیدار بھی نہیں ہوا تھا، اس کے والدین نے اس

پاچکے ہیں۔ ۱۹۱۵ء میں جنوبی افریقہ کی سیاہ فام نسل کی ایک جوان خدیوہ لڑکی نے جب سنا کہ اس کے منیگر کا انتقال ہو گیا تو اس پر ایک طویل عیند نے غلبہ پالیا۔ سالہا سال تک وہ اسی طرح پراسرار جذبے بے ہوشی کا شکار رہی اور معالجین کو بہت کم امید رہ گئی تھی کہ وہ دوبارہ اپنی پہلی حالت پر لوٹ سکے گی، لیکن آخر کار پورے اکتیس سال کی مسلسل عیند کے بعد وہ جاگ اٹھی۔ آج وہ بالکل معمولات کے مطابق زندگی بسر کر رہی ہو اور اپنے سابق غیر معمولی تجربے کا اس پر نہایت ہی اثر نہیں۔

قد تلکے آج تک انسان کو جس قدر ہوش رہا اور حیرت فرامیغات سے نوازایا، ان سب میں غریب ترین مقناطیسیت کا اثر و کاؤکیتس میں ایک ۱۲ سالہ کسان لڑکی کے جسم میں زبردست مقناطیس اثر موجود ہے جس چیز کو بھی وہ چھوئے اس میں مقناطیس سرایت کر جاتی ہو۔ جہاں کہیں بھی وہ ہو اس کی موجودگی اس پاس کی چیزوں کو متاثر کیے بغیر نہیں رہتا۔ عام خاندان میں اس کے پیچھے ہی الماری میں ملشٹریاں نلپنے لگتی ہیں اور وہی وہ سترے گردنے بڑے بڑے معلق کھڑی رہ جاتی ہیں۔

دُعا، یقین اور قہقہہ اب بھی موثر ہیں

آج کی سحر کار ادویہ سے کرامت اور معجزے جیسی باتیں ظہور میں آتی ہیں، لیکن پرلے لوگوں کی سی دُعا، یقین اور قہقہے کے اثرات بھی کچھ کم حیرت انگیز ثابت نہیں ہوتے۔ اس کا ثبوت ایک نوجوان بیوی کے واقعہ سے ملتا ہے جس کے تین بچے تھے۔ پچھلے پانچ کے مہینے میں بیوی نے اپنے شوہر کو جو تجارتی دوسرے کے سلسلہ میں ہالینڈ گیا ہوا تھا، ٹیلیفون کیا، ”مجھے نہ کہ جو چیز میں آپ کوئے رہی ہوں، آپ کے لیے باعث پریشانی ہوگی، ڈاکٹروں کی مشائخہ کہ مجھے بدل ہو گئی ہے۔“

”لیکن کیا انھیں یقین ہو؟“ شوہر نے گھبراتے ہوئے پوچھا۔
”ہاں ایکسرے سے دودھتے نظر آتے ہیں، ایک قرحہ بہت گہرا ہے، وہ چلپتے ہیں کہ کل میں اسپتال پہنچ جاؤں۔“

اس کے بعد ٹیلیفون پر ایک بے ساختہ قہقہہ سنائی دیا۔
”اس قہقہے کا کیا مطلب ہو؟“ بیوی نے حیرانی سے پوچھا۔
”کچھ نہیں، یہ ڈاکٹر فیل ہی بک دیا کرتے ہیں، تمہیں ایسی ہی دشتتات تو رات ہی کو چلی جاؤ۔“

شوہر تیزی سے گھر لڑا۔ ڈاکٹروں کا خیال صحیح نکلا۔ بیوی نے انٹک آلود نگاہوں سے بچوں کو اوداع کہا اور اسپتال روانہ ہو گئی۔
اگلے دو ہفتوں میں بیوی کو نئی سحر کار دواؤں کے انجیکشن لگائے

چلتے رہے۔ بیماری سے کش مکش جاری رہی۔ دنیا کے کئی جھٹوں سے ہن کے عزیزوں اور دوستوں کے مار آتے رہے۔

وہ اگرچہ روسی شراکتی لیکن اس کا خاندان بہت پکا مذہبی تھا۔ ماسکو سے اس کے پادری کا پیغام پہنچا کہ میں نے سینٹ پیٹرز اور سینٹ ہال میں تینیں روشن کر دی ہیں اور تمہاری صحت کے لیے دُعا مانگی ہو۔ بیوی پانچ کی دعا پر بڑا اعتقاد رکھتی تھی۔ بیوی کی طبیعت تیزی سے سنبھلتی جا رہی تھی لیکن اس کے ڈاکٹروں نے کہا کہ ایک آپریشن بہت ضروری ہو۔ انھوں نے ہن کی دائیں جانب کی دو پٹلیاں کاٹ ڈالیں اور پیپسٹری کے کچھ حصے بھی جڑا کر دیا۔ آپریشن کے بعد بیوی نے مسکراتے ہوئے کہا ”میں باتیں بھی بہت کرتی تھی و چاب ششم کا شاہی مرجن بیوی کا خاص علاج تھا جس کو ساری دنیا میں ریل کا بہت بڑا امر تھا جاتا تھا ڈاکٹر نے کہا: ”دوائیں اور آپریشن تو اپنا کام کر ہی رہے ہیں لیکن مریضہ کے قہقہے سب سے زیادہ کام کر رہے ہیں۔“

اس ہفتہ بیوی کو اسپتال کے لان میں شوہر کے ساتھ چار پیٹنگ امانت لڑکی تھی جس وقت وہ خاموشی سے باغ میں دھا آگئی تھی تو ایسا معلوم ہوا تھا کہ دُعا کے اثر کی شہا میں اس کے چہرے کو ادنیٰ زیادہ تابناک بنا رہی ہیں۔
”مجھے پورے وقت سے معلوم ہو کہ یہ قہقہہ بالکل صحیح ہے بالکل صحیح ہے کیونکہ یہ خود میری بیوی کی سرگزشت ہو۔“

وہ زہر دستِ اہمیت کا حامل ہو اور ہم لمبے بھی محسوس کرتے ہیں کہ حکومت یہ قدم اس لیے اٹھا رہی ہے کہ ملک کا مسئلہ صحت خوبی کے ساتھ حل کرنے کی یہی ایک صحت ہے کہ ملکی ذرائع و وسائل کو استعمال کیا جائے۔ اس موقع پر ان غلطیوں کو نہیں دہرانا چاہیے جو اس سے پہلے غیر منقسم ہندوستان میں اور اس کے بعد بھی ہوتی رہی ہیں اور اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ مشرقی طب اور مشرقی طریقہ علاج پر تحقیق کر کے وقت اس فن کے حاملین کا تعاون لازمی ہے۔ اشتراکِ عمل کی برکات کو حاصل کرنا چاہیے اور ہر قسم کے تعصب کو ختم کر کے دونوں ٹانگوں پر چلنے کی متوازن پالیسی اختیار کرنی چاہیے۔ ان الفاظ کے ساتھ ہم اسلام آباد میں قائم ہونے والے ہبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کا خیر مقدم کرتے ہیں اور اس کی کامیابی کے لیے دعا کرتے ہیں۔

(بقیہ جلد)

ہبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں مغربات (رجسٹرڈ) پروفیسر اور پروفیسر ہبلک مرکبات پر تحقیق کا جو کام ہاتھ میں لیا جائے اس کی اسپرٹ صحیح معنی میں ہے۔ اگر رجسٹرڈ پروفیسر کے اجرائے ترکیب اور اجرائے فعال ہی معلوم کرنے میں یہ کام اب تک بہت کافی ہو چکا ہے، ضرورت اس کی ہے کہ ان طریقہ ہائے علاج کو پاکستان میں (اور نہ صرف پاکستان میں بلکہ ہندوستان میں اور چین میں اور ہوائیاتی ملک میں) رائج ہیں اور جن کو ہم مشرقی طریقہ علاج کا نام دیتے ہیں ان کے رموز و نکات کو سمجھا جائے۔ ان کے طریقہ ہائے علاج کے بنیادی اصول ہیں۔ اغلاط و مزاج اور طبیعت الہی چیزیں نہیں ہیں کہ جن سے صرف نظر کر لیا جائے۔ ہماری رائے میں تحقیق کا میدان وسیع ہونا چاہیے اور اس میں صحیح نظر کا وعدہ وہ ہونا چاہیے۔

گزشتہ دنوں ڈاکٹر کلوٹ ہیلتھ کراچی سے ایک اشتہار کی اشاعت

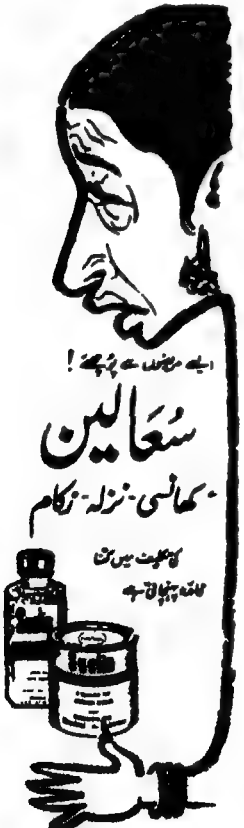
ہوئی ہے۔

”ان مستند مشرکین گریجویٹس اور فارماکولوجسٹ کی درخواستیں مطلوب ہیں کہ جدیدی طریقہ ہائے علاج کی تحقیق اور تصنیف کی تاریخ طب میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ۱۴ جولائی ۲۰۱۰ تک درخواستیں مع اسناد تجربہ وغیرہ ڈاکٹر جولا ہیلتھ کراچی کو بھیجیں۔ تمنا ہے کہ کم جو مطلوب ہو وہ بھی بتائیں۔“

اس غیر نمایاں اشتہار کو ہماری نظروں نے کسی طرح دیکھ لیا۔ چونکہ یہ ایک بہم اشتہار تھا اس لیے ڈاکٹر کلوٹ سے جو استفسار کیا وہ یہ ہے۔

”ہماری توجہ ۲۰ جون ۲۰۱۰ کے خان میں شائع ہونے والے ایک اشتہار کی طرف مبذول کرائی گئی۔ درخواستیں مستند گریجویٹس کی طلب کی گئی ہیں۔ موضوع چونکہ جدیدی طریقہ ہائے علاج ہے، اس لیے بظاہر اس کے لیے حاملین طب مشرقی بھی درخواستیں دے سکتے ہیں۔ ہم آپ کے ویل ہول کے اگر آپ اس موضوع پر جلد سے جلد روشنی ڈال سکیں — شکریہ۔“

ہمیں تادمِ تحریر اس کا جواب نہیں ملا ہے۔ (ڈاکٹر گستاخ) تحقیق کے جس کام کو حکومت نے ہاتھ میں لینے کا فیصلہ کیا ہے



ایک صحت مند ہے بچہ!

سُعَالِین

کھانسی - نزلہ - زکام

صحت میں تازگی

لطف پہنچاتا ہے

قارئین کرام سے

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید دہلوی

صحت کے اصولوں اور حفظِ صحت کے طریقوں کی ترویج و اشاعت کے لیے ہمدردِ صحت گزشتہ ۲۹ سال سے جس خلوص سے کوشاں ہے، قارئین کرام اس سے اپنی طبعِ واقف ہیں۔ ہمدردِ صحت ہی اُردو کا ایسا ماہنامہ ہے جو انسانی صحت اور مسرت کے حصول کو اپنا مقصد بنا کر عوام و خواص کے لیے مفید سے مفید مضامین و معلومات شائع کرتا ہے۔ ہمدردِ صحت کی ترتیب اور مضامین کی تیاری میں جو جدوجہد ادارے کو کرنا پڑتی ہو اور اس پر جو صرف کثیر ہوتا ہو اور اس کے معیاری مضامین کے علاوہ اس کی نفیس طباعت پر جو توجہ صرف کی جاتی ہو، اس کا مقصد صرف یہ ہے کہ ملک سے بیمار لوگوں کا قلع قمع کرنے اور صحت و شادمانی کو عام کرنے کے لیے راہیں ہموار کی جائیں تاکہ ہم صحت مند قوم کی منزل تک جلد سے جلد پہنچ سکیں۔ اس مقصد کے لیے بہترین راستہ ہی ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو صحت کے صحیح اور سادہ اصولوں کی تعلیم دی جائے اور بیماری سے بچنے کے لیے ان اصولوں پر چلنے کی دعوت دی جائے۔ ہمدردِ صحت ہر راہ صحت کے مختلف گوشوں اور صحت کے متعلق علوم کی مختلف شاخوں پر مضامین شائع کر کے اپنے قارئین کو حصولِ صحت اور قیامِ صحت میں مدد دیتا ہے۔

ضرورت ہے کہ قارئین کرام ہمدردِ صحت کے مشن میں زیادہ سے زیادہ تعاون کریں اور ہمدردِ صحت کے پیش کردہ اصولوں کو عام کرنے میں ادارے کا ہاتھ بٹائیں۔ خریداری کے حلقے کو وسیع تر کرنے کی کوشش کریں۔ اگر ہمدردِ صحت آپ کو پسند ہو اور اس کے مشن کو آپ مفید سمجھتے ہیں تو ساتھیوں، عزیزوں اور دوستوں کو بھی ہمدردِ صحت پڑھنے اور خریدنے پر متوجہ کیجیے۔ نیک کام میں تعاون بھی ایک نیکی ہے۔

۲	ڈاکٹر میر علی الدینی	صحت و شفا
۳	ڈاکٹر محمد عثمان	یہ نیک بھر خاک کے عجائبات
۶	پروفیسر حفیظ	ن مشوروں پر عمل کیجیے
۸	ڈاکٹر لوی سیرامین	اوریغنا میں لی اور لال صحت کا مقام
۱۱	منصور بریلوی	پکی قسمت آپ کے ہتھی تحریر میں ہے
۱۳	ذہین نقوی	راہِ شجاعت
۱۵	سید طاہر صدیقی	پنے خاندان کی عمر بڑھائیے
۱۷	-	یہ اس ملا ہیں ہر!
۱۹	جان فینٹی	ندگی سے بھر پور (افسانہ)
۲۵	-	مارے عجیبے غریب غلیے
۲۹	ڈاکٹر محمد عثمان	عصبانی خان
۳۱	-	رُحایا
۳۳	-	دل اللہ
۳۵	-	دکے دلف دینے
۳۷	شادمانی	من ارتقا (نظم)
۳۹	کوثر چاندپوری	آویں دن (افسانہ)
۴۳	-	ن کا استخوان
۴۷	-	الہ ایک عجیب سیل لیوں

فی پہچہ: چھپے آنے سالانہ: چار روپے

صحت و شفا

ڈاکٹر یونس الدینی ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، پروفیسر فلڈ، جامعہ عثمانیہ، مسجد مبارک آباد (دہلی)

لَفْظُ نَفْسٍ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي (قرآن)

بہنو تک دل میں اپنی جان ہے (شاہ عبدالقادر)

حق تعالیٰ نے آدم میں اپنی جان یعنی خاص جس میں منور ہے حق تعالیٰ کی صفات کا علم اور تیرا دیا حق کی ادھ لگا دیا ہے (شاہ عبدالقادر)
بہنو تک دی ہے۔ یہ جان، آب و خاک کی نہیں بنی، غیب سے آئی ہے

انجیل مقدس میں بھی حق تعالیٰ کا یہ ارشاد ہوا ہے کہ "میں اپنی جان تم میں ڈالوں گا اور تم زندہ رہو گے" حق تعالیٰ جو ہمارے تمام تصدیقات سے ماوراء ہیں، جو ہمارے تمام قیاس و گمان و دہم و عقل سے دراز و اوار ہیں، فرماتے ہیں کہ میں نے اپنی ایک جان " (روحی) آدم میں پھونک دی ہے۔ ظاہر ہے کہ ہماری یہ جان آب و خاک سے نہیں بنی، یہ غیب سے آئی ہے۔

اس حقیقت کے پیش نظر ہمیں اپنی کمزوریوں یا ناتوانیوں پر غم و حزن کے ساتھ توجہ کو مرکوز کرنے کی بجائے اپنے خیال کو اس عظیم الشان صداقت کی طرف مبذول کرنا چاہیے کہ رب الہیہ نے اپنی جان ہم میں متغیخ کی ہے۔ ہم اپنے باطن پر نظر کرتے ہیں اور صحت و حیات کے اس مہدار کو اپنے اندر پاتے ہیں جو ہمارے جسم کے ہر گوشہ کو صحت و حیات کی شاعری سے منور کر رہا ہے، اس مقام و آلاء کی عظمتوں کو نور سے بدل رہے ہیں اور ہم ضعف و کمزوری کو قوت و حیات میں تبدیل کر رہے ہیں۔ اس نور کے سران سے ہمارے جسم کا ہر ذرہ، ہر خلیہ جگمگا اٹھا ہے۔ ہر آن، ہر لحظہ میری زندگی تازہ و تازا ہوتی جا رہی ہے اور میرے جسم کے ہر ذرہ سے توانائیوں کا چشمہ نکل رہا ہے۔ میں طہور نور ہوں، سراپا نور ہوں، مرض و رنج سے مجھے سروکار نہیں، سرور دائمی میرا نصیب ہے، اسی لیے تو زویٰ نے کہا تھا،

قلوہ نوری سراپا نور باش بجز از غم داننا سرور باش

اس نور پر نظر چلے، قلب کے تمام قوی و ملکات کو اس پر مرکوز کرنے سے اس نور میں ہر آن اضافہ ہوتا جاتا ہے اور صحت و مسرت کی ہمارے جسم و قلب کی فضا منور ہو جاتی ہے۔ اب ہم مرض و قلت کا ذکر ہی نہیں کرتے اور نہ درد، دکھ اور بیماری کی اصطلاح میں سوچتے ہیں، کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ ایسا کرنے سے ہماری تکلیف میں اضافہ ہی ہوا کرتا ہے اور جوں جوں ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے ان مصیبتوں میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔

جب ہمارا جہل و دہ ہو رہا ہے اور ہمیں حقیقت کا علم حاصل ہو جاتا ہے اور اس علم کی طوخلیت میں ہم رفتہ رفتہ پختہ ہوتے جاتے ہیں تو ہمیں - حیات کاملہ، صحت کاملہ و مسرت کاملہ نصیب ہوتی ہے اور ہم چرخ اٹھتے ہیں :

حبذا یوم سعادۃ مرچا یوم الرضال بلغ من مگی کندر مرز بعد از چند سال

زندگی کے دوسرے تمام امور کی طرح صحت و مرض کا معاملہ بھی علم کی تعمیر کا محتاج ہوتا ہے۔ علم صحیح حایل صبح پیدا کرتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ علم میں وجدان کی شان نہ ہلاکت پیدا ہو جائے پھر ہم سماجی استر آبادی کے ساتھ اتفاق کر سکتے ہیں :

کامل گوید جہاں تمام و اہل است ناقص گوید کہ کوتاہ است و سہل است

شرط رنج ہاں مرصہاں رفت ہاں ایں بردن و یافتن ز علم و جہل است



جراثیم سیلین پیدا کرنے والی پھوندی سے ہم رشتہ ہیں، پھر میں اس کی ممتاز و میر خورشید پیدا کر دیتی ہیں، جو اللہ پندہ صاحب کو بہت محبوب ہوتی ہے۔ پھر مضر جراثیم بھی ہیں جو مختلف بیماریاں پیدا کرنے میں حصہ لیتے ہیں۔

جراثیم کے باہمی تعلقات

ان خاکی شراد جراثیم کے گونا گوں اور پیچیدہ باہمی تعلقات سائنس دانوں کے لیے خاص دل چسپی رکھتے ہیں، بعض ارضی جراثیم کی زندگی کا انحصار یا دار و مدار سرسبز گیہاؤں کے جراثیم کی سرگرمیوں پر ہوتا ہے۔ یہ عمل بقلانے یا ہی یا ہم ہاشی، "ہم وجودی" (Symbiosis) کے نام سے موسوم ہے (جس کو آج کل سیاسیات میں جڑی اہمیت ہی ملتی ہے) بعض جراثیم کی زندگی دوسرے انواع کے جراثیم کی سرگرمیوں سے صرف بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کو "دگر ہاشی" (Metabiosis) کہتے ہیں۔ بعض جراثیم دوسرے جراثیم سے "تعاود" یا "خاصیت"

(Antagonism) رکھتے ہیں، اور ان کو مسخرت پہنچا سکتے ہیں اور بعض جراثیم دوسرے بڑی جراثیم کو بالکل برباد و ہلاک کر دیتے ہیں۔ اس ہلاکت خیز عمل کا نام "طفیلیت" (Parasitism) ہے اور ان ہلاک جراثیم کو "جود سروں کو ہلاک کر کے پھلتے پھولتے ہیں۔" "طفیلیات" (Parasites) کہتے ہیں۔

مضاوت جراثیم، یعنی جراثیمی تعاود و خاصیت۔ کا اندازہ بالیہ حرث و میات، لونی پامچ کے زانے سے ہو چکا تھا۔ بعض میں پاتچنے شاہد کیا کہ بعض محول، الزام جراثیم ان عصیات جرمہ غیش کی بالیگی کو روک رہے ہیں، جس کی کاشت وہ تیار کر رہا تھا۔ یہ بھی معلوم ہے کہ بعض نفی جراثیم معمولی تازہ مٹی میں نہیں بڑھنے پاتے، کیوں کہ اس مٹی میں ان کے مخالف

نیائے جراثیم
نستاروں سے آگے جہاں اور بھی ہیں! اس راز کی حقیقت کو معلوم میں کب سمجھ میں آئے، مگر سائنس دانوں نے علمایہ تو بتلا دیا ہے کہ ہم سے قریب تر رکھنے والی ایک وسیع "زیلے جراثیم" موجود ہے۔ اب جدید دفاعی اشیام ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) کے انکشاف سے یہ حقیقت واضح ہو گئی ہے ہمارے پاؤں کے نیچے کی مٹی میں اور ہمارے گرد و پیش کی ہوا میں لاقعداد جراثیم موجود ہیں، گو وہ بظاہر نظر نہیں آتے۔ درحقیقت ایک چمکی بھر مٹی، جو خاصی پاک و صاف معلوم ہوتی ہے، کروڑوں اربوں جراثیم موجود تھے ہیں۔ کھیت کی مٹی ہو یا کسی باغچہ کی، ہر جگہ اور ہر قسم کی مٹی ایک ذخیرہ ارہ جراثیم ہے اور یہ جراثیم مختلف اقسام اور گونا گوں انواع کے ہوتے ہیں، جن میں "مولڈ" (فطرات یا پھپھوندیاں) "ایسٹ" (لہن یا خمیر کے اشیام)، "عصیات" (ڈنکے یا جراثیم)، "بسی لائی" (نفی یا ناقی جراثیم) وغالباً بعض "وائرس" (نامیاتی قشب جو جیتی اثرات رکھتے ہیں) بھی شامل ہیں۔ ان میں سے بیشتر جراثیم بے ضرر ہیں، بلکہ چند مفید قسم کے بھی ہوتے ہیں۔ لیکن جراثیم مرضی ہوتے ہیں، یعنی بیماری پیدا کرنے والے، مثلاً کڑا راد و غیش کے عصیات۔ مفید اقسام کے بعض جراثیم، انسان کے لیے غیر موس طور پر نفع بخش ہوتے ہیں۔ مثلاً آٹھ و جن کو شربت کر دینے والے وہ انما بناتی جراثیم جو کلورڈر کی جڑوں پر اور الفا الفا اور دوسری پھلیوں پر پزیر ہوتے ہیں۔ خمیر پیدا کر دینے والے لہنی جراثیم جو الکحل تیار کرنے میں روٹی کا خمیر اٹھانے میں کارآمد ہوتے ہیں اور ان سے عام طور پر نفع لایا جاتا ہے۔ ایک سیاہ مولڈ۔ "ایسپرلیس ناٹو" جو بعض اوقات مکی سلع پر پایا جاتا ہے۔ مولیس یعنی مٹی یا بھوکھل کر سائٹک ایسٹ دیتا ہے، جس سے تجارتی نفع اٹھایا جاتا ہے۔ بعض اقسام کی پھپھوندیاں

یہ مولڈ بینی سلیم نوٹے ٹم (Poncilium Notatum) نوع کا تھ
فلینگ نے جنس بینی سلیم کی مختلف و متعدد انواع اور نسلوں کی آڑ
کے بعد بالآخر ہی نتیجہ حاصل کیا کہ جراثیمی بالیدگی کو کسی معتد بہ حد تک روکنے کا
نوع صرف ایک ہی بینی سلیم نوٹے ٹم ہے۔ فلینگ کی حاصل کردہ یہ نوع اور
بھی اپنی اصلی اور غیر ٹوٹ حالت میں قائم اور محفوظ ہے، کیوں کہ فلینگ نے
مختلف پر مشقت تجربات کے بعد یہ معلوم کر لیا ہے کہ اس نوع کی نسل کے لیے
کس قسم کی خوراک سب سے زیادہ مرغوب و پسندیدہ ہے (یعنی شوگر گرائ
یا شکر آمیز چکنی، جس میں شکر اور آب گوشت کے ساتھ بعض کیمیائی ادویہ ملا
جاتی ہیں) فلینگ اپنے بانچہ کی ان پنی سٹی کیا ریوں کی بڑی دل چسپی سے
دیکھ بھال کرتے رہے۔ بینی سلیم کی کاشتوں کا بانچہ درحقیقت بڑا خصوص
نظر آتا ہے۔ اس کی نوع مز آباہی ایک گالے نامسید تودہ کا منظر پیش کرتی ہے
جس کا رنگ چند روز میں بدل کر گہرا سبز ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی یہ تودہ اور
کاشتی واسطہ کے اندر جس میں اُس کی بالیدگی ہو رہی ہے، ایک سرخ زر
رنگ کے مادہ کا انفرادی ارتار تہا ہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ مولڈ ایک نرم شکن دار غما
کا منظر اختیار کر لیتا ہے اور تقریباً دو ہفتوں میں بڑھ چاہے کہ عمکو پہنچ کر رادی
بھورے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ (مگر تازہ بینی سلیم خود ستانی شکل میں گہرے
مائل نارنجی رنگ کی ہوتی ہے۔ یہی دوا استعمال میں لائی جاتی ہے۔)

ان سب خصوصیات کا فلینگ نے خود احتیاط کے ساتھ مشاہدہ
اور یہ بھی دریافت کیا کہ بینی سلیم زیادہ سے زیادہ مقدار میں حاصل کرنے
لیے کاشتی سیال سے ذخیرہ فصل جمع کرنے کا بہترین وقت کون سا ہے اور
کہ اس دوا کا خام خلاصہ کس طرح تیار کرنا چاہیے۔ پھر فلینگ نے اس خلاصہ کا
مختلف الاقسام جراثیم کی کاشتی طشتریوں پر رکھ کر اس کا اثر دیکھا۔ چنانچہ
انھیں معلوم ہوا کہ بینی سلیم بیشتر عام امراض پیدا کرنے والے جراثیم کی بالید
کو روک دیتی ہے۔ پھر فلینگ نے اس نئی دوا کے امکانی ضمنی سمی اثرات
دریافت کرنے کے لیے مختلف طریقوں سے آرایش کی اور بالآخر اپنی تاریک
رپورٹ میں الفاظ درج کیے: "میں کیوبک سٹیٹس میں ماحول بینی سلیم کی پکچ
خروگوش کی دیدوں میں لگا دینے سے جو اثرات نمودار ہوئے، وہ یقینی کی اس
مقدار کی پکچاری سے زیادہ تھی نہیں تھے۔" یعنی علا بینی سلیم کی اس مقدا
کے لگانے سے کوئی سمیت نہیں پیدا ہوئی۔ یہاں تک تو فلینگ کے ابتد

یا مضاد جراثیم بھی موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اگر پہلے اس مٹی کو گرم کر کے ان
خالف دشمنوں کو ہلاک کر دیا جائے تو پھر یقینی اُس میں خوب بڑھتے اور
پہلے پھولنے لگتے ہیں۔ اسی طرح اب مٹی کو جراثیم غیر عقیم سلی پانی میں
ایک یا دو ہفتے میں اور خام دریا پانی میں دو چار دن کے اندر ہلاک
ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے کہ ایسے پانی کے اندر دوسرے ہلاکت خیز جراثیم
بھی موجود ہوتے ہیں۔ لیکن یہی مٹی جراثیم گہرے کنویں کے پاک و صاف
پانی میں (جس میں دوسرے حملہ آور جراثیم موجود نہیں ہوتے) تین ہفتے
سے لے کر سات ہفتوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

ایسے ہی مشاہدات ساہا سال تک ہوتے رہے، مگر یہ بشرط طبی ادب
کی زینت بنے رہے، جس سے کوئی عملی استفادہ نہیں کیا گیا۔ خود بانچہ نے
اپنے اس خیال کو کہ ایک جرثومہ دوسرے جرثومہ پر حملہ کر سکتا ہے، علا آگے
نہیں بڑھایا۔ مسئلہ میں دو جرمن طبیعیوں نے ایک جراثیمی کاشت سے
"پاپو سیائی" نامی ایک شے حاصل کی۔ یہ چند سال تک خناق و بانی
(ڈفھیہ) میں مٹی پر چھڑکنے کے لیے آنکھوں کی سرایتوں میں اور خراجات
کے لیے استعمال ہوتی رہی، مگر سال ۱۹۱۱ء کے بعد سے اس کا چرچا پھر نہیں مٹا
گیا اور یہ حقیقت کہ ایک جرثومہ سے دوسرے جرثومہ کا شکار یا قلع قمع کیا
جا سکتا ہے اندر ہی اندر رہی رہی۔ یہاں تک کہ سال ۱۹۲۵ء میں وہ یادگار
دن آیا جب کہ ڈاکٹر فلے منگ نے آکسفورڈ میں اپنے تجربہ فانیں وہ
عجیب و غریب مشاہدہ کیا، جس نے آگے چل کر طبی دنیا میں دھوم مچادی
اور جسے تاریخی طب و علم العلان میں ایک سنگ میل کی حیثیت حاصل ہوئی
ایک آوارہ گرد کھپو نندی کی اعجاز کاری

ایک دن فلینگ آسٹیفلو کا کس کی کاشت کی طشتریوں کا
معائنہ کر رہے تھے۔ انھوں نے دیکھا کہ ایک طشتری میں ان جراثیم کی
نوا بادیوں کو ایک آوارہ گرد مولڈ نے تباہ کر دیا تھا۔ تجربہ خانہ کی ہوا میں
کسی تیرے پھرتے ہوئے مولڈ کے بذرات سے تجربہ کاشتوں کا اس طرح
اتفاقاً ملتوث ہو جانا کوئی انوکھی یا غیر معمولی بات نہیں تھی۔ مگر فلینگ کے
حتاس اور نکتہ شناس دماغ نے اس معمولی واقعہ کی اہمیت کو نظر انداز
نہیں کیا بلکہ اس حملہ آور مولڈ کی ذات و صفات کا فوراً معلوم کرنا ضروری
سمجھا، جس نے آسٹیفلو کا کس کی بالیدگی کو روک دیا تھا (معلوم ہوا کہ

اس کام میں زیادہ آگے نہ بڑھ سکے، یہ ایسے وجہ کہ ارتکاز حاصل کرنے کی پہلی ناپختہ کار آمد کوششیں ناکام رہیں، نیز یہ ایسے وجہ کہ پنی سیلین ایک بے ثبات (تغیر پذیر) چیز تھی اور جب اُس کی ضرورت ہوتی تو وہ اکثر اپنے تازہ اثر سے خالی پانی جاتی تھی۔ دوسرے بیانات سے یہ بھی مترشح ہوتا ہے کہ فلینگ کو اپنے لئے اس حقیقت کا پورا پورا اندازہ ہی نہ ہو سکا تھا کہ اُس کی تیار کردہ پنی سیلین مولڈ کی ملاحیوں میں کیسا قیمتی و قابل قدر طبی خزانہ بھرا ہوا تھا، لیکن یہ تو سچ ہے کہ انسانی مریضوں میں آکرائش کرنے کے لیے اُن کے پاس بچکاری کرنے کے لیے پنی سیلین کا کافی ذخیرہ موجود نہ تھا۔ درحقیقت پنی سیلین تمام جسم پر اثر کرنے والی دوا ہے، جسے بچکاری سے یا مادہ دہن کا کافی مقداروں میں دینا پڑتا ہے اور اُس کا فائدہ اسی حالت میں حاصل ہو سکتا ہے۔

بہر حال پنی سیلین کی اس عارضی مست کامی اور گمنامی کا سبب خواہ کچھ بھی ہو، ۱۹۳۷ء کے اواخر میں سائنسی دنیائے اُس سے پھر دل چسپی لینا شروع کر دی۔ اُس کی پیش رفت و ترقی کی باقی داستان، جو تفصیل طلب ہے، ایک روحانی دل چسپی رکھتی ہے۔

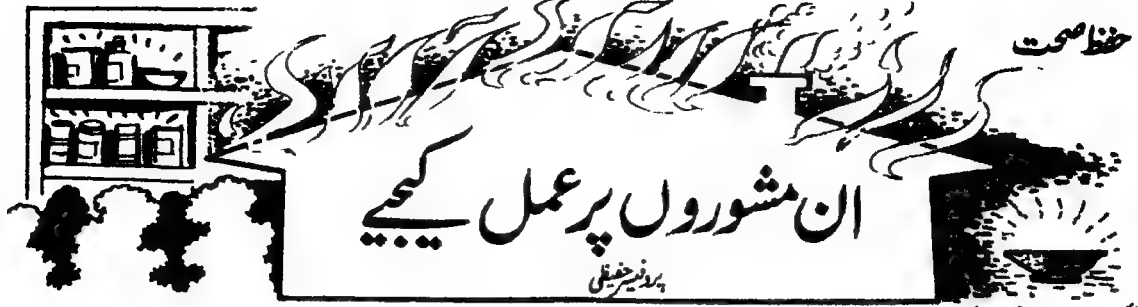
ذاتی تجربے کے نتائج تھے۔ مگر اجداد و اطعموں سے اب ظاہر ہو گیا ہے کہ بعض افراد جن میں پنی سیلین کی خاص اور غیر معمولی حساسیت موجود ہوتی ہے پنی سیلین کا رد عمل (بعض ناگوار ضمنی اثرات) ظاہر کرتے ہیں۔ مگر اس با بعد اکتشاف سے فلینگ کے تحقیقی کارنامہ کی اہمیت کسی طرح کم نہیں ہوتی ہے۔

بہر حال ۱۹۴۷ء میں تو فلینگ اس چنگی پیش قیاسی کرنے سے قاصر رہے کہ آئینہ پنی سیلین کس قدر مفید و نفع بخش دوا ثابت ہوگی۔ وہ نہ تو اس دوا کو اتنی کافی مقدار میں اور نہ اس قدر قوی ارتکاز میں تیار کر سکے کہ جس سے اس کے امکانی فوائد کی مکمل و کامل شناخت کی جاسکتی۔ اگرچہ فلینگ کی ابتدائی رپورٹ خالی انداز چسپی تھی، مگر سائنسی تحقیقات کرنے والے اصحاب کے کانوں میں جوں تک درجی کوئی بل چل نہیں پھیلی بلکہ عموماً بے اعتنائی ہی رہی۔ چنانچہ ایسے لوگ کم ہی تھے جنہوں نے فلینگ تحقیقی کام کی تصدیق یا مزید پیش رفت کے لیے کوئی زحمت گوارا کی ہو۔ نتیجہ یہ ہوا کہ پنی سیلین کا شان دار اقدام اور پُر امید آغاز رفتہ رفتہ مست قدم ہو کر بالآخر ٹھٹھا پڑ گیا اور آئندہ دس سال تک پنی سیلین کا نام تک نہ لایا۔

درحقیقت یہ ایک ناقابل فہم حوزہ تھا کہ پنی سیلین اس طویل عرصہ تک کس پرسی کی حالت میں پڑی رہی۔ اگر اس دوران میں اس کا استعمال کیا جاتا اور یہ دستیاب ہو سکتی تو سرجانی امراض میں مبتلا لاکھوں کروڑوں جاں لب انسانوں کی جانیں بچائی جاسکتی تھیں! شاید اس کا ایک سبب یہ تھا کہ اُس زمانہ میں بیشتر ماہرین جرثومیات اصولی ممانعت کی موافقاتی میں منہمک تھے اور سرجانی امراض کے لیے جدیدات و کمیلیات و کیسینوں اور سیرموں (استعمال زوروں پر تھا۔ بلکہ خود فلینگ بھی اپنی زیادہ تر توجہ اسی میدانِ عمل میں صرف کر رہے تھے اور پھر جب ۱۹۳۷ء سے لگے کے درمیانی سالوں میں سلفا ڈرائیڈ چمک دیک کے ساتھ منصفہ شہود بنیا پاش ہوئی تو اُس کے نتائج نے ایسی چکاچوند پیدا کر دی کہ دوسری پیشتر دفعہ جراثیم ادویہ عارضی طور پر کیم عدم میں ڈال دی گئیں۔

خود فلینگ نے اس تاخیر کی جو توجہ ۱۹۴۷ء میں اپنے ایک لکچر میں اُن کی، وہ یہ تھی کہ پنی سیلین کو (مطلوبہ مقدار و ارتکاز میں) تیار کرنا حاصل ایک کیما داں کا کام تھا نہ کہ اُس جیسے ماہر جراثیم کا اور یہ کہ سوسر فاق سے اُس کے تجربہ خانہ میں کوئی ماہر کیما داں بھی موجود نہ تھا۔ یہ ہم





جل جائے۔

گھریلو حادثوں کی روک تھام

گھر کی صفائی وغیرہ کے لیے ایک گرسہتی خاتون یا مرد کو بہت زہریلی چیزیں بھی رکھنی پڑتی ہیں۔ جیسے کرم کش دوائیں، ڈی۔ ڈی۔ ڈی۔ پورڈ، فینائل وغیرہ۔ یہ چیزیں بڑی خطرناک ہوتی ہیں، اس لیے انھیں گہ پتوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے بہت دور رکھنا چاہیے۔ اگر احتیاط نہیں کی جائے گی تو ہو سکتا ہے کہ کوئی بچہ کھیلتا کھیلتا باورچی خانہ طرف آئے اور کسی ایسے برتن میں پانی پی لے، جس پر اس قسم کی کسی کرم کش چیز کا اثر ہو یا اسے بھول کر یوں ہی بغیر دھوئے رکھ دیا گیا ہو۔ یا ممکن ہے آپ کا کوئی پالتو جانور کتا، خرگوش، مرغی وغیرہ کسی ایسے برتن میں کھڑا

صحیح اور زندگی کی حفاظت کے لیے تہہ ذہن سے توجہ دے کر دیکھ لے۔ بہت کم لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اگر مناسب احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو گھر کا باورچی خانہ زندگی کے لیے کافی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ گھریلو حادثے زیادہ تر باورچی خانہ سے ہی رونما ہوتے ہیں، اس لیے گھریلو حادثات سے بچنے کے لیے، خصوصاً اگر گھر میں چھوٹے بچے موجود ہوں، احتیاطی تدابیر اختیار کرنا نہایت ضروری ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے آپ ایک سادہ کاغذ اور ایک پتیل لیجیے اور جن چیزوں سے حادثہ ہونے کا خطرہ ہو، ان کی ایک فہرست تیار کر لیجیے۔ پھر ان میں سے ہر ایک چیز پر الگ الگ نظر ڈالیے۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ آپ بہت سی اصلاحات اور پیسے خرچ کیے بغیر ہی عمل میں لاسکتے ہیں یا زیادہ سے زیادہ آپ کچھ آٹے یا تیل پیسے خرچ کر کے ممکن نقصان کی نذر ہونے والے ٹپے بچا سکتے ہیں۔

اس کے بعد آپ سب سے پہلے اپنے کمرے میں رکھی ہوئی چیزوں کی ترتیب پر نظر ڈالیے۔ ظاہر ہے کہ بے ترتیبی سے رکھی ہوئی چیزوں کے مقابلہ میں سلیقہ اور ترتیب سے رکھی ہوئی چیزیں اچھی معلوم ہوتی ہیں۔ فرض کیجیے کہ آپ کے پاس رنگتے، تھوہیر بنانے یا بورڈ وغیرہ لکھنے والے برشوں کے رکھنے کے لیے کوئی بک بورڈ نہیں ہے آپ اسے پوں بھی نہ پڑا رہنے دیجیے یا دیوار کے سہارے کھڑا کر کے مت رکھیے، بلکہ ایک ایک لیجیے اور اسے کیل سے دیوار میں لگا دیجیے۔ دیوار کے سہارے رکھے ہوئے برش اور اسی قسم کی چیزیں کسی بھی وقت نیچے گر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اچانک کوئی برش نیچے آگئی، بیڑا چلے پڑے یا کچھ ہوئے کھولتے ہوئے پانی میں گر پڑے اور اس کی چیمینٹوں سے آپ کا یا گھر کے کسی اور فرد یا بچہ کا جسم



دے، جس میں کوئی زہریلی دوا رکھی ہوئی ہو۔

جہاں تک ممکن ہو آپ یہ اطمینان اچھی طرح کر لیں کہ اس قسم کی زہریلی چیزیں کھانے پینے کی چیزوں، برتنوں اور بچوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے بہت دور رکھی گئی ہیں، اس قسم کی چیزیں کسی اونچی سی الماری میں رکھی تو زیادہ مناسب ہوگا۔

اگر مکان کا فرش سینٹ کا بنا ہوا ہے اور پختہ اور خوب چمک دار تو بہتر یہی ہے کہ باورچی خانہ میں کوئی ٹاٹ، پٹائی اور کسی قسم کا فرش دھبہ ٹاکا فرش زندگی کے حادثہ سے محفوظ رہے۔

لکھا ہوا صاف نظر نہیں آتا تو آپ کسی اخیر اور تال کے بغیر اپنے معالج یا کسی ماہر امراض چشم کو دکھائیے۔ عینی جلدی ہو سکے، معالج کا مشورہ حاصل کیا جائے اور پھر اس پر حرف بحرف عمل بھی کیا جائے تاکہ کوئی بڑی مغفرت آنکھ کو نہ پہنچے۔

بچہ کی نمونہ پر آنکھ پر زیادہ زور ہرگز نہ پڑے دیا جائے۔ مثال کے طور پر پڑھنے کے لیے مناسب اور کافی روشنی کا انتظام ہونا چاہیے سینما کثرت سے نہ دیکھا جائے اور جب سینما دیکھا جائے تو ایسے بچہ کو اسکرین کے قریب نہ بیٹھنے دیا جائے۔

یہ بات بھی بڑی افسوس ناک ہے کہ اکثر بچوں کو بستر پر لیٹے پڑھنے دیا جاتا ہے اور والدین انھیں اس بُری عادت سے نہیں روکتے۔ یہ عادت اس وقت اور بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے جب کتاب وغیرہ کی طباعت صاف نہ ہو۔

بچے کے بھیگنے پن یا ڈھیرنے کا علاج ابتدا میں ہی ہونا چاہیے۔ اس خرابی کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ایک چھوٹی سی نس میں جو آنکھ کے ڈھیلے کی حرکت کو کنٹرول کرتی ہے، نقص پیدا ہو جاتا ہے اور اگر اس معمول شکایت سے بے توجہی اختیار کی جائے تو آنکھ میں مستقل عیب پیدا ہو جاتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ جب ان کے بچہ کی آنکھ میں اس قسم کا کوئی معمولی سا نقص نظر ہو تو اسے فوراً کسی معالج چشم کے پاس یا آنکھوں کے کسی ہسپتال میں لے جائیں تاکہ اس شکایت کا بروقت تدارک ہو سکے۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ بچہ کو آنکھیں نہ ملنے دیا جائے۔

آنکھ کے ڈھیلے کی بیرونی جھلی میں سوزش اور سرجن کی شکایت بچوں کو عام طور پر ہو جایا کرتی ہے، لیکن اگر اس کا فوری علاج کر لیا جائے تو جلد ہی اسے آرام بھی ہو جاتا ہے اور اگر اس کا فوری تدارک نہ کیا جائے تو یہ معمولی جملن اور سرجن بڑھ کر آنکھ کی جھلی کے اندرونی حصہ تک پہنچ سکتی اور شدید صورت اختیار کر سکتی ہے۔ اگر یہ صورت پیدا ہو جائے تو اس کا علاج کرنے کے لیے ایک معالج چشم کو بہت کچھ کرنا پڑے گا۔

کم عمری میں بچوں کو آنکھ میں گوبانی لکھنے کی شکایت عام طور پر

(باقی صفحہ)

گھر کی صفائی کے لیے جو غیر آتش گیر سال استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے بدبودار گیس نکلتی ہے۔ اگر آپ انھیں وقتاً فوقتاً باورپی خانہ میں استعمال کرتے ہوں تو بھی انھیں کسی دوسری جگہ رکھیے اور صوف و پاں استعمال کیجیے جہاں کوئلہ یا گیس یا مٹی کے تیل کا چرہ لایا اور کوئی ایندھن کی قسم کی چیز نہ رکھی ہو اور آپ اس جگہ گیس اور بدبودار گیس لکھنے کے لیے گھڑکیوں کو بھی کھلا چھوڑ سکیں۔

آپ کے کھڑکی کا ہینڈ پنکھا، استری وغیرہ جو سامان موجود ہو، اس کی متواتر دیکھ بھال کرتے رہیے جہاں تک ہو سکے لائٹ یا پنکھے کے سوئچ اور کسی پلگ کو گیلے ہاتھ سے نہ چھویے اور جب کسی سوئچ کو کھولنا یا بند کرنا ہو تو پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔

نکمن ہے کہ چاقو، چھری اور ضروری دھار دار آلات آپ کے بہت قریب رکھے ہوں، تاکہ جب ضرورت ہو، آپ ہاتھ بڑھا کر اٹھالیں۔ اگر ایسا ہے تو آپ کے بچوں کے ہاتھ بھی ان تک بڑی آسانی سے پہنچ سکتے ہیں اور ان کی نا بھمی سے کوئی حادثہ پیش آسکتا ہے۔ اس لیے مناسب ہے کہ اس قسم کی چیزیں آپ کے اور آپ کے بچوں کے ہاتھوں کی پہنچ سے دور ہوں۔ فرض کیجیے کہ یہ چیزیں کسی اونچی جگہ پر رکھی ہوئی ہیں اور آپ کو انھیں اتارنے کے لیے کسی صندوق یا کرسی پر چڑھنا پڑتا ہے۔ اس وقت اور تکلف سے بچنے کے لیے پلک ایک چھوٹا سا اسٹول بنوا لیجیے جس پر لگات بھی کچھ زیادہ نہ آئے گی اور صندوق باکڑی سے بہتر بھی ہوگا۔

ماچس، تیل، اسپرٹ وغیرہ کو آتش دان، بچولھے اور ہیٹ وغیرہ سے دور رکھیے تاکہ کسی حادثہ کا اندیشہ نہ رہے۔ آپ کے سوئچ بھی اچھی طرح سے ہونے ہونے چاہئیں تاکہ کسی وقت اچانک اور معمولی رگڑ یا جھٹکے سے مل نہ جائیں۔ آپ کا چولھا اور ہیٹ بھی بالکل ٹھیک حالت میں ہونا چاہیے کہ اس کا پتہ لگانے کے لیے آپ کو اسے ہاتھ سے چھونا نہ پڑے جس کے نتیجہ میں کوئی حادثہ ہو سکتا ہے۔

آنکھ کی حفاظت

بچوں کی آنکھ کی حفاظت اس باب کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ ماہر انھیں خاص توجہ دینی چاہیے۔ اگر آپ کا بچہ کسی چیز کو بہت قریب دیکھتا ہے، دوسری شکایت کرتا ہے، یا اسے اسکول کے بلیک بورڈ پر

ہماری غذائیں املی اور لال مرچ کا مقام

ڈاکٹر وی۔ سبرامنین

تیزابی ہوتی ہے اور نتیجہ کے طور پر ذائقہ کا توازن برقرار رکھنے کے لیے انہ
زیادہ نمک استعمال کرنا پڑتا ہے۔

ابھی تک خوراک اور تغذیہ کے ماہرین نے املی اور لال مرچ
خوراک کے ضروری یا مفید اجزاء کے طور پر کوئی خاص اہمیت نہیں دی
جن صورتوں میں انہیں استعمال کیا جاتا ہے، ان میں لال مرچ اور املی
پروٹین، معدنیات اور وٹامنز حاصل کرنے کا ذریعہ نہیں سمجھا جاسکتا۔ لال
سب سے پہلے وٹامن 'سی' حاصل کرنے کا ایک ذریعہ بھی جاتی تھی، مگر
اس سے بھی زیادہ متحمل ذرائع دریافت ہو چکے ہیں۔ دراصل املی اور لال
کی کشش کا راز یہ ہے کہ ان سے ہماری خوراک کچھ زیادہ ہی حوصلہ دار بن جاتی
ہے۔ جنوبی ہند کی عام خوراک کسی قدر ایک جیسی ہوتی ہے، جس کا سب
یہ ہے کہ اس میں املی اور لال مرچ کو دالوں اور متعدد دسالوں کے سا
لا کر کافی تعداد میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس سلسلہ میں کچھ سائنسی فنک کام انڈین انسٹی ٹیوٹ آف سائنس
اور پھر سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میسور میں کیا گیا ہے،
میں یہ پتہ لگانے کی کوشش کی گئی ہے کہ املی اور لال مرچ کی غذائی قدر
کیا ہے۔ اس تحقیقی کام سے جو شمار و اعداد اور حقائق حاصل ہوں گے
کے ذریعہ یہ اچھی طرح معلوم ہو سکے گا کہ اگر لال مرچ اور املی کو ہم اپنی
میں سے خارج کر دیں تو کیا واقعی ہماری غذائیت میں کچھ کمی آجائے گی؟
پروٹین کی ضرورت

یہ صحیح ہے کہ املی اور لال مرچ پر مشتمل غذا، جس کا جو وٹامن
ہو، دنیا کے مختلف حصوں میں دوسری اقسام کی غذاؤں سے زیادہ
میں کھائی جاتی ہے۔ جنوبی ہند کے بہت سے دیہی اور شہری علاقوں

ترمنہدی یا املی، جو ہندوستان کی ہی پیداوار ہے، دنیا کے تمام حصوں
سے زیادہ ہندوستان میں استعمال کی جاتی ہے، اس کے درخت کی ابتدا بھی
ہندوستان میں ہی ہوتی ہے اور بعد میں اس سے تیار کیے ہوئے مرکبات،
خصوصاً پکی ہوئی املی کے گوشت کا استعمال ہندوستان سے پھیل کر دوسرے
ملکوں میں بھی ہونے لگا۔ جنوبی ہند میں کچی املی اور نرم املی کے علاوہ اس کی
پٹیاں، کونپلیس اور اس کے پھول بھی مختلف صورتوں میں استعمال ہوتے ہیں۔
املی کے ان تمام صورتوں میں استعمال کو اس کے تیزابی ذائقہ کی وجہ سے مقبولیت
اور ہر دور حریزی حاصل ہوتی ہے۔

اس کے برعکس لال مرچ کے استعمال کا رواج ہندوستان میں
کبھی دوسرے ملک کے ذریعہ شروع ہوا۔ املی اور لال مرچ کا مشترک استعمال
زیادہ تر جنوبی ہند تک محدود ہے۔

نمک اور املی

بالکل صحیح طریقہ پر تو یہ بتانا مشکل ہے کہ کون سی چیز ہماری غذا میں
پہلی بار تک استعمال ہوئی، لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ صرف ہندوستان میں کم
سے کم ڈیڑھ کروڑ آدمی لال مرچ اور املی کو اپنی غذا میں مستقل طور پر استعمال
کرتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ ان دونوں غذائی اشیاء کا استعمال جگہ جگہ اور گھر گھر
مختلف ہو، مگر ہمیں ان دونوں چیزوں کے ایک ناگزیر حصہ نمک کے بارے
میں کچھ زیادہ معلومات حاصل ہیں۔ جہاں کہیں املی استعمال ہوتی ہے وہاں
نمک کا استعمال بھی زیادہ ہے۔

عام طور پر چاول کھانے والے املی اور مرچوں کو دوسروں کی نسبت
زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کی غذا عام طور پر دوسروں کے مقابل میں زیادہ

جاتا ہے تو وہ پانی کو جذب کر لیتا ہے۔ اس بنا پر یہ مناسب سمجھا گیا ہے کہ پہلے نمک کو صاف کر لیا جاتا ہے اور پھر مناسب کیلشیم سالٹ اس میں ملا دیا جاتا ہے۔

اس قسم کے نمک کا استعمال ہمارے عوام کے ایک بہت بڑے حصہ کی غذا کے عام تقاضوں کو دور کرنے میں کام آتا ہے اور متعلقہ ذمہ دار اس مسئلہ پر غور و فکر کر رہے ہیں کہ کھانے کے نمک کو کس طرح ہندوستان میں وسیع پیمانے پر کیلشیم کے اعتبار سے مالا مال کیا جاسکتا ہے۔ ایسے نمک کا استعمال ان غذاؤں میں خاص طور پر مفید ہوگا، جن میں مرغ اور اعلیٰ اجزاء کے طور پر شامل ہوتی ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا اعلیٰ مرغ اور نمک کا مرکب ہمیں زیادہ خوراک بھگم کرنے میں مدد دے گا؟ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہم ان تینوں چیزوں کے مرکب کو استعمال کیے بغیر زیادہ مقدار میں خوراک استعمال یا بھگم نہیں کر سکتے۔

جہاں نمک چاول غذا کے طور پر استعمال کرنے کا تعلق ہے، یہ ایک عام حقیقت ہے کہ اس سے نشاستہ بہت جلدی پگھل کر شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے، جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑی جلدی معمول سے بڑھ جاتی ہے، یہاں نمک آدھے گھنٹے کے اندر ہی اس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چاول کے نشاستہ کی شکر میں تبدیلی اتنے تیز رفتار عمل کے ساتھ ہوتی ہے کہ چاول کو عملی مقاصد کے لیے شکر کے ہم پلہ قرار دیا جاسکتا ہے۔

قدرتی طور پر ذیابیطس کے بارے میں اس سے ایک بڑا پیچھا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے، کیوں کہ خون میں شکر کے اجزاء گھنٹوں تک معمولی مقدار سے بہت زیادہ رہتے ہیں۔ جب خود اک پروٹین اور بعض نباتی اشیاء مالا مال ہوتی ہے تو اس کا اثر بڑی حد تک تبدیل ہو جاتا ہے۔

سائنسی نمک پہلو

ایک اور بدیہی سوال یہ ہے کہ آیا ان فالتو غذائی اجزاء کا استعمال جاری رکھنا ہمارے لیے مناسب ہوگا، جو ہماری رطوبتوں کو بھارتی ہیں اور کیا اس سلسلہ کو جاری رکھنا آخر کار ہمارے لیے مفرب ثابت نہیں ہوگا؟ ایسی طبی علاج میں اعلیٰ اور مرغ کو مفرب تیا جاتا ہے۔ تاہم زبان کی ایک بہت پُرانی ضرب المثل ہے کہ "خیر کل میں ارڈا آتا ہے"

دیکھا جاتا ہے کہ بالغوں کی خوراک میں ٹریٹھ پونڈ سے دو پونڈ تک یومیہ، چاول استعمال ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی واقعہ ہے کہ چاول سے ہمیں پروٹینی اجزاء سے کہیں زیادہ مقدار میں نشاستہ حاصل ہوتا ہے۔ اس لیے نتیجہ نکلتا ہے کہ جب تک کسی کو کافی مقدار میں پروٹین سے بھرپور غذا ملے، جو کم آمدنی نلے لوگوں کی دسترس سے باہر ہے، اس وقت تک خوراک میں پروٹین کی مجموعی مقدار کم رہے گی، جس کے نتیجہ کے طور پر جسمانی نشوونما صحیح اور پوری نہیں ہوگی، کس بل کم ہوگا اور بیماریوں کے حملہ کی مزاحمت کی قوت کم رہے گی۔ چون کہ مرغ اور اعلیٰ کی وجہ سے چاول زیادہ مقدار میں کھائے جاتے ہیں، اس لیے یہ دونوں چیزیں بالواسطہ طور پر ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں زیادہ پروٹین اور فٹامنز مہیا کرتی ہیں۔ اس کا ایک اور نتیجہ جو ایک وسط درجہ کے آدمی کے لیے کافی اہم ہے، یہ ہے کہ خوب اچھی طرح بھرا ہوا معدہ انسان کو اطمینان اور آسودگی کا احساس دیتا ہے۔ زندگی کی چھوٹی موٹی خوشیوں میں سے ایک خوشی خوب پیٹ بھر کھا کھانے اور اسے بھگم کرنے کی بھی ہوا کرتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اعلیٰ اور مرغ سے ہمیں یہ خوشی حاصل ہو جاتی ہے۔

کیلشیم کی مقدار

سائنسی تحقیقات کے کام سے ایک اور دل چسپ حقیقت یہ سامنے آئی ہے کہ نمک، جو بازاری خرید و فروخت کی ایک عام چیز سمجھا جاتا ہے اور جسے ہم اپنے کھانوں کو مزے دار بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں، ہمیں غذا میں کیلشیم کی مزید مقدار جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس قسم کی خوراک استعمال کرنے سے بہتر نشوونما حاصل ہوتی ہے، جو زائد خوراک میں پروٹین اور نمک میں کیلشیم کا نتیجہ ہے۔

اعلیٰ اور مرغ خود بہا و راست نشوونما میں کوئی مدد نہیں دیتا، بناں چہ اگر نمک کو خوب اچھی طرح صاف کر کے اس سے کیلشیم کو دور ردیا جائے تو اس کے فائدے کا اثر دیکھنے میں نہیں آئے گا۔ جب یہ پہلو ہمارے سامنے آتا ہے تو قدرتی طور پر نمک کی صفائی کا سوال اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ عام سمندری نمک کی کوالٹی کو بہتر بنانے اور اس کی رنگت کو بدستور بدل پذیر بنانے کے لیے اسے صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نمک اپنی ملی شکل میں اکثر گندہ، رنگ دار ہوتا ہے اور جب اسے استود میں رکھا

ان مشوروں پر عمل کیجیے (بقیمت)

ہو جاتی ہے۔ اس شکایت میں پلوں کے پاس آنکھ کے کنارے پر ایک غموں سوچ کر متورم ہو جاتا ہے جس میں کافی تکلیف ہوتی ہے یہ شکایت بچہ کی کمزور صحت پر دلالت کرتی ہے۔ اس شکایت میں کبھی انٹی پٹنگ پوڈر کو گرم پانی میں حل کر کے آنکھ کے تکلیف اور گوبانی والے حصہ کو گرم پانی میں کپڑا بھگو کر سینکا وغیرہ ہوتا ہے۔ لیکن اگر یہ شکایت جلدی دور نہ ہو تو کچھ معالج سے مشدہ کر لینا چاہیے کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ اس کی تہ میں کوئی اور اندرونی خرابی موجود ہو جس کا باقاعدہ اور مستقل علاج ضروری ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ بچہ کی آنکھ میں چاہے کوئی بھی دکھ اور شکایت ہو اس پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ بروقت علاج اور احتیاط کے ذریعہ وہ خرابی نہ بڑھنے پائے اور ابتدا میں ہی اس پر قابو پایا جائے۔ اس قسم کے کیسوں میں غفلت اختیار کرنے کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ایک معمولی سی شکایت بڑھ کر سنگین مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور آخر کار بچہ بڑا ہو کر اپنی آئندہ زندگی کی مسترتوں اور کامیابیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔

پھر چینک آئی!



شعائین

خانہ روزنامہ - لاہور
شعبہ ادبیات و تحقیقات

اور اہل گھر میں ہی مار ڈالتی ہے۔

یہ صبح ہے کہ جب کوئی شخص کسی بھی قسم کے بخار میں مبتلا ہوتا ہے یا کوئی یا کسی اور جلدی بیماری کا شکار ہوتا ہے تو زیر علاج مریض کی غذا سے اہلی اور مریض کا استعمال یا تو بالکل ہی خارج کر دیا جاتا ہے یا بہت کم کر دیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ ایک تو یہ ہوتی ہے کہ ایسی صدتوں میں خود کاک مقدار کو کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان دونوں چیزوں کے استعمال کو کم کر کے ان خدراں اثرات کو بھی ختم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، جو مریض کو دی جانے والی بعض دواؤں میں شامل شدہ دھاتوں کے نتیجہ میں پیدا ہو سکتے ہیں۔

یہ ہر حال اگر مجموعی طور پر دیکھا جائے تو یہ کہنے کے لیے ابھی تک کوئی کافی ثبوت نہیں ہے کہ اہلی اور لال مریض کو غذا میں استعمال کرنے سے زندگی اس سے کسی قدر کم ہو جاتی ہے، جتنی ان دونوں چیزوں کو خوراک میں استعمال کیے بغیر ہوتی۔ یہ کہنے کے لیے بڑے زبردست مطالعہ اور تحقیق کی ضرورت ہے۔

ایک اوسط درجہ کا آدمی اپنی روزمرہ کی غذا میں سے وہ چیزیں کبھی کم کرنے کے لیے آمادہ نہ ہوگا، جن سے اس کا کھانا مزے دار ہوتا ہے اور جن کے بغیر اس کی غذا روکھی پھکی بے مزہ اور بھوک اڑانے والی بن جائے۔

بے شک غذا میں شامل کی جانے والی ان چیزوں کی ماہیت کے بارے میں پتہ لگانے کے لیے زبردست سائنسی تحقیق کی ضرورت ہے۔ ہر شخص یہ جانا چاہے گا کہ اہلی کی وہ تیزابی خصوصیات، جن سے کھانے میں لذت اور مزے داری پیدا ہوتی ہے ہماری خوراک میں کیا رول ادا کرتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان سے استعمال غذا میں مدد ملتی ہو اور وہ غذا کو ہر یاد ہونے سے بچانے میں نمایاں پارٹ ادا کرتی ہوں۔ اس بارے میں جو حدیث تحقیقات ہوں گی، ان سے نہ صرف اہلی اور مریض کی تمام خصوصیات ظاہر ہو جائیں گی، بلکہ اگر ان کے کچھ بڑے اور نقصان دہ اثرات ہوں گے، تو ان کا بھی پتہ لگایا جاسکے گا۔

آپ کی قسمت آپ کے ہاتھ کی تحریر میں ہے

منصور بریلوی



کے جواب میں گلاسگو کے نقاشی کے ایک اسٹڈیو کے آرٹ ڈائریکٹر مسٹر جی نائٹ
گیٹ اپنے مطالعہ کے نتائج پیش کرتے ہوئے اس پر لے کر نظر کو ٹھکراتے ہیں کہ
”معالجین کا خط سب سے بڑا ہوتا ہے۔“

انہوں نے ایک ہی ناند کے کم از کم پچیس ہزار تحریری نمونے جمع کیے اور
پھر ان کو نہایت احتیاط کے ساتھ مختلف درجوں میں تقسیم کیا۔ اس تحقیق سے
انہیں یہ معلوم ہوا کہ جہاں ۸۰ فی صد ڈاکٹروں، نرسوں، دندان سازوں
اور دوسرے معالجوں کی تحریریں ناقابل فہم تھیں وہاں ریسرچ کارکنوں اور
سائنس دانوں کا خط بہت ہی عراب تھا اور ان میں سے ۴۰ فی صد
نہایت بدخط تھے۔

سب سے اچھا خط سکریٹریوں اور شارٹ ہینڈ ٹائپسٹوں کا پایا گیا۔
ان میں سے صرف ۴۰ فی صد کا خط ناقابل فہم تھا لیکن ہر تیس میں سے ایک سے
زیادہ اسکول ماسٹر کا خط اتنا برا پایا گیا کہ اسے پڑھنا ناممکن تھا۔ ڈائریکٹر موصوف کو
اپنی تحقیقات کے تجویز یہ بھی معلوم ہوا کہ بڑی بڑی کمپنیوں کے مالکوں، چوٹی
کے منتقلین اور دکان داروں کی تحریر بالآخر آئینہ طرز پر آگے کی طرف ترچھی ہوتی ہے۔
مسٹر نقاش نویس، مصنفین اور اسکولوں کے اسٹریکٹر سیدھا لکھتے ہیں۔

آپ کس طرح لکھتے ہیں، اب یہ محض ایک علمی سوال ہی نہیں رہا ہے،
بلکہ واقعہ یہ ہے کہ اس کا جواب آپ کی ملازمت اور آپ کی آئندہ زندگی کی ترقی
کے امکانات پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ مغربی ملکوں میں ہر تین میں سے ایک
ادارہ اپنے ملازمین کا انتخاب امیدواروں کی تحریروں کی بنا پر کرتا ہے۔ اگرچہ ایسی
فرمیں بھی موجود ہیں جو سمجھتی ہیں کہ جن امیدواروں کا خط اچھا نہیں ہے ان
کے خلاف اس قسم کے جائزوں میں کسی تعصب سے کام نہیں لینا چاہیے، مگر
مختلف فرموں کے لیے ماہرین تحریر کی اہمیت روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔

ماہرین تحریر صرف یہی دعا نہیں کرتے کہ وہ لوگوں کے ہاتھوں کی تحریریں

آپ خوش خط لکھتے ہیں یا بھڑا اور بدخط، آپ کی لکھاوٹ سیدھی ہوتی ہے
یا آڑی ترچھی، آپ چھوٹے حرفوں میں لکھتے ہیں یا بڑے حرفوں میں اور آپ اپنے قلم کو
خوب دبا کر لکھتے ہیں یا آہستہ سے یہ سوالات اب ملازمت کے سلسلے میں کافی اہمیت
اعتبار رکھنے لگے ہیں۔ مغربی ملکوں میں ہر تین میں سے ایک مالک اور خصوصاً بڑی
فرمیں ایسے ماہرین تحریر کو اپنے یہاں رکھتی ہیں، جو ملازمت کے امیدواروں کی
درخواستوں کی چھان بین کرتے ہیں اور ان کی تحریروں کا ہر زاویہ سے اچھی طرح
جائزہ لیتے ہیں۔ یہ ماہرین اس طرح اس بات کا پتہ لگاتے ہیں کہ کسی امیدوار میں
کیا کیا خصوصیات موجود ہیں، وہ ضبط نفس پر قادر ہے یا نہیں، خود اعتمادی رکھتا
ہے یا اس سے محروم اور بزدل ہے۔ کہیں اس کے اندر ضرورت سے زیادہ خود اعتمادی
تو نہیں ہے یا وہ دوسروں سے ملنے جلنے سے بھاگتا ہے اور تنہائی پسند ہے، یہاں تک
کہ یہ ماہرین امیدواروں کے خط سے ان کی جسمانی صحت کا بھی اندازہ لگاتے ہیں۔
پچھلے سال برطانیہ کے ایک شہر کے کئی سوا اسکولوں کا جائزہ لیا گیا تو اس
حقیقت کا انکشاف ہوا کہ ان میں سے اکثر اسکول ایسے ہیں، جن میں طالب علموں
کا خط درست کرنے پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ ان سینکڑوں میں سے صرف
چار اسکولوں نے یہ اطلاع دی کہ ان کے باقاعدہ نصاب تعلیم میں طالب علموں
کی تحریر اور ان کی لکھاوٹ کا بھی کوئی مقام ہے۔ مگر یہ بات بھی صوف کہ عموماً طالب
علموں کے لیے قلمی۔ اس سلسلے میں ایک دل چسپ بات یہ بھی کہ اسکولوں کے
بچوں نے بچوں کے والدین پر نکتہ چینی کی اور ان کے بدخط ہونے کی ذمہ داری
ان کے والدین پر ڈالی۔ ایک ٹیچر نے شکایت کی کہ بچوں کے والدین کو سب کچھ
معلوم ہے، مگر وہ اس مسئلہ پر کوئی توجہ نہیں دیتے، انہیں اس سے کوئی دلچسپی
نہیں، بلکہ وہ اس سلسلے میں نہایت مہمل باتیں کرتے ہیں۔ بہت کم والدین
سورت حال کی اصلاح کے لیے کوئی ٹھوس قدم اٹھاتے ہیں۔

جب آپ اسکول چھوڑتے ہیں تو ”کس طرح لکھتے ہیں؟“ اس سوال

سے ان کے کردار اور شخصی خصوصیات کا پتہ لگا سکتے ہیں، وہ یہ بھی دھوا کرتے ہیں کہ امیدواروں کی تحریر دیکھ کر وہ یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ کسی شخص کا رویہ کیسی خاص طرزت یا ذمہ داری کے بارے میں کیا ہوگا یا کس امیدوار کے لیے کون سا کام اور ذمہ داری زیادہ موزوں ہو سکتی ہے۔

ایک ماہر تحریر کا کہنا ہے کہ بڑے بڑے حروف میں لکھنے والے اشخاص ضرورت سے زیادہ پُر امید ہوتے ہیں اور ان میں بسا اوقات حد سے زیادہ اعتماد پایا گیا ہے۔ چھوٹا چھوٹا لکھنے والے میں سچائی ہوتی ہے، مگر اس سے بعض صورتوں میں اعتماد کی کمی بھی ظاہر ہوتی ہے۔

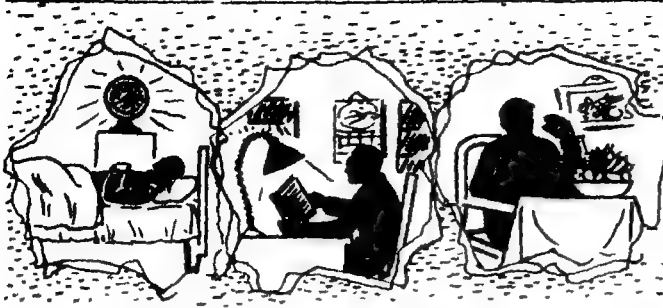
تحریر کے ماہرین ملازمت کے امیدواروں کے ہاتھوں کی لکھی ہوئی تحریروں کو ان کی متعدد باریکیوں اور تفصیلات کے ساتھ بڑے غور سے دیکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ امیدوار کے لکھنے میں کتنی باقاعدگی ہے، اس کے خط کی کشش کیسی ہے اور اس کا ٹھکانا کس طرف ہے۔ لکھنے کی رفتار کیا ہے، حروفوں کا سائز کتنا ہے، خط کس حد تک صاف ہے اور لکھنے میں قلم پر کس قدر باؤ ڈالا گیا ہے۔ سطروں کا درمیان فاصلہ کتنا ہے اور شروع میں گوشہ کتنی جگہ خالی چھوڑی گئی ہے نیز دونوں طرف کتنی جگہ خالی ہے۔ ان تمام تفصیلات کو بڑی احتیاط کے ساتھ دیکھا جاتا ہے اور تمام خصوصیات کو ایک جگہ جمع کر کے ان سے لکھنے والے کی ذاتی خصوصیات کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ماہرین کے نزدیک قلم کی تیز روش اور مضبوط ضرب کسی لکھنے والے کے ضبط نفس اور واضح فی صد کی قوت کو ظاہر کرتی ہے، جو اعلیٰ اور ذمہ دار عہدوں کے لیے ضروری ہے۔ اگر کوئی تحریر بہت جلدی میں خوب گھسیٹ کر لکھی گئی ہے تو اس سے لکھنے والے کی بے توجہی یا عدم التفات اور سخت دلی کا اظہار ہوتا ہے، جو کسی منتظم یا ایسے ہی ذمہ دار شخص کے لیے غیر پسندیدہ ہے۔

عام طور پر خط کا سیدھی طوط جھکاؤ ظاہر کرتا ہے کہ لکھنے والا اپنے مستقبل پر اعتماد رکھتا ہے اور وہ زندگی سے لطافت اندوز ہونا جانتا ہے۔ اس کے برعکس اگر تحریر کا جھکاؤ پیچھے کی جانب ہے تو اس سے لکھنے والے کی بزدلی اور کم ہمتی ظاہر ہوتی ہے اور ایسا شخص پُرانی رسم اور روایتوں کا دلدادہ ہوتا ہے جو شخص خوب بڑے بڑے حروف میں لکھتا ہے اور ان کے درمیان کافی جگہ خالی رہتی ہے، وہ دوسروں سے غیر مانوس، غیر منساہ اور تنہائی پسند ہوگا حروف

کو خوب صورت ہیل بوٹوں کی طرح بنا بنا کر لکھنا کسی لکھنے والے کی طبیعت کا پکا پناہ اور اس کے ضرورت سے زیادہ خود نمائی کے جذبہ کا اظہار کرتا ہے۔ جو شخص خوب لکھنے حروف ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوئے اور قریب قریب لائنوں میں لکھتا ہے، وہ تنگ ذہن اور ہنگام پسند ہوتا ہے اور اس کے نا احساس کمتری بھی موجود ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کی کسی دفتر میں سب سے کم مانگ ہوتی ہے اور انھیں سب سے کم پسند کیا جاتا ہے۔

ماہرین تحریر کا یہ دعو بھی بہت دل چسپ ہے کہ وہ تحریر دیکھ کر کوئی شخص کی تن درستی کا حال بھی مانگوں کو بتا سکتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ دراصل لکھنے وقت لوگوں کے اکثر چٹھے کام کرتے ہیں، حالانکہ اکثر لوگوں کو اس کے احساس نہیں ہوتا۔ وہ کہتے ہیں کہ جب ایک شخص اپنے داہنے ہاتھ سے لکھتا ہے تو اس کی گردن، شالے، بائیں بازو اور بائیں ہاتھ کے پٹھے اس کی بقی ہو جسمانی پوزیشن کا ساتھ دیتے رہتے ہیں اور وہ لکھنے کے دوران میں ان کے مدد سے اپنی پوزیشن کو تبدیل کرتا رہتا ہے۔ ان ماہرین کے نزدیک جس شخص کے جسم میں خون کی حالت تسلی بخش نہیں ہوگی اور جس کی نسون اور اعصاب کے درمیان مکمل ہم آہنگی نہیں ہوگی، اس کا ہاتھ اس جھٹتی اور روانی سے غما ہوگا جو ایک تن درست آدمی کے ہاتھ میں ہوا کرتی ہے۔ اگر کسی کی تحریر میر لفظوں کے باہمی جوڑ کمزور ہوں اور ان کے پچھلے سرے زرد اور تنگ چھوٹے ہو ہوں تو ایسا شخص خون کی کمی کا مریض ہوگا، جس کی وجہ سے اس کے اند اسردگی اور بڑھردگی ہوگی۔

تحریر میں غیر اہم جملوں پر خط کشیدہ کر دینا، یا لکھ کر بار بار کاٹ دینا کاٹ کر تبدیل کر دینا یا ظاہر کرتا ہے کہ لکھنے والا ذہنی پریشانی اور انتشار میں مبتلا ہے یا وہ کسی اذیت میں مبتلا ہے، جس کا اسے شدید احساس ہے۔ ضروری نہیں کہ یہ تمام علامتیں بجائے خود کسی شخص کی صحت کی کمزوری کا صحیح صحیح حال بتا سکیں، تاہم، اگر انھیں کسی لکھنے والے کی تحریر کی دوسرا بے قاعدگیوں کے ساتھ ملا کر دیکھا جائے تو اس کے ذریعے اس کی شخصیت کی صحیح تصویر سامنے آ سکتی ہے۔ اسی لیے ملازمت کے سلسلے میں آج کل امیدواروں کے ہاتھ کی لکھی درخواستیں اور تحریروں روز بہ روز زیادہ اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہیں۔



خواہش حیات

دین نوری

کی تکمیل سے اپنی زندگی متوازن نہیں بناتا وہ خوشگوار زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ زندگی کا سب سے پہلا تقاضا معاش ہے۔ اس کو پورا کرنا سب سے زیادہ ضروری ہے۔ یہ کہنا اور بھی زیادہ درست ہوگا کہ زندگی کا ہر شعبہ اس کے گرد گھومتا ہے۔ سکون قلب اور سکون دماغ اسی سے حاصل ہوتا ہے۔ دنیا کی باقی خواہشات اسی درخت کی شاخیں ہیں۔

ہر خواہش کا بنیادی مقصد حصولِ مسرت ہے اور مسرت ذریعہ تکمیل ہے۔ ان دونوں کے بغیر زندگی ایک بھاری بوجھ ہے۔ اس بوجھ کے تحمل بہت کم لوگ ہوتے ہیں اور اس لیے عام طور پر زندگی میں ناکام نظر آتے ہیں اور اپنی ناکامی کو اپنی لیے ایک بڑا بوجھ تصور کرتے ہیں۔ بالآخر دوسروں کی مدد اور دوسروں کا تعاون حاصل کرنے کے لیے غیر ارادی طور پر فریاد کرتے ہیں۔ یہ آواز زاری اور یہ چیخ و پکار دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ اس طرح خود بخود اجتماعییت وجود میں آجاتی ہے اور اسی کا نام سوسائٹی ہے۔

انسان فطرتاً جماعت پسند ہے۔ وہ اپنے اندر ایک ایسی فطری تحریک پاتا ہے جو اس کو اجتماعییت کی طرف راغب کرتی ہے۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کا وجود بغیر سوسائٹی کے طاقِ نسیاں کے گلدستے سے کم نہیں ہے۔

ہماری عقل و دانش، ہمارے تجربات اور مشاہدات اس کی گواہی دیتے ہیں کہ جماعتییت ہر بشر کی فطرت میں داخل ہے۔ وہ فطری طور پر دوسروں کا محتاج ہے، اُس کو ہر قدم پر دوسروں کی مدد دیکر ہے، کیونکہ اس کی خواہشات غیر محدود ہیں جن کی تکمیل کے لیے ایک سماجی تخیل اس کے ذہن میں نشوونما پاتا ہے اور اس طرح یہ تخیل سماج کی شکل اختیار کرتا ہے۔ سماج انسان کی ضروریات اور خواہشات کی تکمیل کرتا ہے اور یہی نہیں بلکہ ایک اچھی زندگی بسر کرنے کا ایک ٹھوس معیار اور قابلِ عمل سلیقہ پیش کرتا ہے، جو انسان کی زندگی کو خوشگوار بنانے میں ایک بڑی مددگار کامیاب نظر آتا ہے۔

انسانی خواہشات کا سلسلہ ٹوٹے والا نہیں ہے، بلکہ وہ ہر لمحہ ترقی پر مائل رہتا ہے۔ یہ ترقی مختلف صورتوں اور مختلف حالات میں ظاہر ہوتی ہے۔ میاں ترقی کا ایک نہیں، اداس کے نتائج بھی مختلف ہوتے ہیں، اس لیے ان خواہشات کی جہ بندی کرنا ایک بڑا مشکل کام ہے۔

محققوں اور فلسفیوں کے علمی نظریات، تجربات اور خیالات کی چھان بین بعد کو کچھ حاصل کیا جاسکتا ہے اس کو اختصار کا جاسا پہنا تا بھی ایک کارنامہ ہو نہیں سکتا۔ یہ مقولہ کہ ”جتنا اچھا ہمارا تخیل ہوگا اتنا ہی اچھا ہمارا جہان ہوگا۔ جتنا بچ ہمارا تخیل ہوگا اتنی ہی وسیع ہماری دنیا ہوگی اور جتنا خوبصورت ہمارا تخیل ہوگا اتنی ہی حسین ہماری دنیا ہوگی“ اپنی جگہ بہت کچھ وزن رکھتا ہے، لیکن اگر ہم اس کو دوسرے پہلو سے اس طرح پیش کریں کہ ”جتنی زیادہ ہماری خواہشات ملے گی، اتنی ہی زیادہ اُن کی تکمیل ہوگی، جتنی اچھی ہماری خواہشات ہوں گی، اتنی ہی اچھا ہمارا طریقہ حیات ہوگا اور جتنی خوبصورت ہماری خواہش ہوگی اتنی حسین ہماری دنیا ہوگی“ تو معلوم ہوگا کہ پہلا مقولہ ہماری رہبری کر رہا ہے اور بری رائے اس کی تجرباتی شکل ہے۔

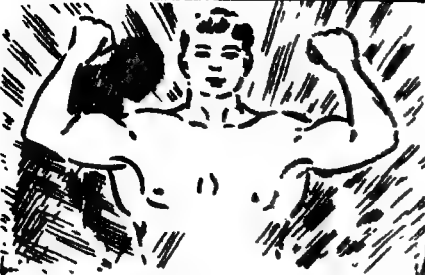
اس مقولہ کو سامنے رکھتے ہوئے اب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ خواہشات کی بابت لی رائے کس قدر صحیح ہے اور علی زندگی میں اس کی کیا اہمیت ہے؟ یہ جاننے کے لیے ہمیں انسانی خواہشات کی درجہ بندی کرنی ہوگی۔ میری رائے میں انسان کی خواہشات کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ (۱) خواہش حیات، (۲) خواہش علم، (۳) خواہش آرام۔

اس وقت صرف خواہش حیات کا تجزیہ مقصود ہے۔ خواہش حیات، مراد خود زندہ رہنا اور دوسروں کو زندہ رہنے دینا ہے۔ اگر انسان اس جذبہ کا ل نہ ہو تو نہ معلوم اس دنیا کا نقش کیا ہوتا۔ خواہش حیات میں معاشی، جی، ذہنی اور اخلاقی خواہشات شامل ہیں۔ جب تک انسان ان خواہشات

سلجہ انسان کی فطری ضرورت کی ایک عملی شکل ہے۔ اس ضرورت کی بنیاد انسان کا وجود ہے۔ یہ ہے وہ سلسلہ جس نے سماج کو زندگی عطا کی اور یہی وہ سماج ہے جو جو ان ہرگز انسان کو قوت عمل، قربت فکر اور قوت اخلاق بخشتا ہے۔ ان قوتوں کا کیفیاتی نام 'ماحول' ہے۔

ماحول تخریب کا بھی ذمہ دار ہے اور تعمیر کا بھی، یعنی سنوارنا بھی ہے اور بگاڑنا بھی ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس کی دو حالتیں ہوتی ہیں۔ ایک اچھی اور دوسری بُری۔ اس خاصہ کو آج کی دنیا میں عادت کہا جاتا ہے۔ جی۔ ڈی۔ بورڈین ایک جگہ لکھتا ہے کہ فصل کی تخم ریزی عادت کا وجود میں لاتی ہے۔ عادت کی تخم ریزی سے کردار کی فصل تیار ہوتی ہے اور کردار قسمت کو ریتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ عادت ہی انسان کو بناتی اور عادت ہی بگاڑتی ہے، لیکن لوگ قسمت کو کرتے ہیں۔ کبھی فلک کے کج رفتار کی قسم طر فی کا دونا دوتے ہیں، کہیں اجابہ اقربا کی بے پرواہی اور قسم شکاری کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں، لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ انسانی خواہشات کی تکمیل اور عدم تکمیل میں عادت کو ایک بڑا دخل ہے۔ یہ دوسری خاصہ ہے۔ اس کا ایک رخ اچھا ہی ہے اور دوسرا بُرا ہی۔ اچھا ہی کی نشوونما کے لیے صحت جسم، صحت ماغ، صحت ماحول اور صحت سماج ازلیں ضروری ہیں۔ دوسری حالت میں یا اچھا ہی بُرائی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ صحت وہ نعمت ہے جس کے ذریعہ انسان کی تمام خواہشات کی تکمیل ہوتی ہے اور اچھی عادت کی صحت مندی ہی کا یہی کے ساتھ اس عالم رنگے بو کے گونا گوں طلبات، ایجادات، اختراعات اور انکشافات سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت تمام سماجی، معاشی، ذہنی اور اخلاقی خوبیوں کی بنیاد ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ صحت ہی سے بقلے جیت ہے۔ صحت ہی پر حصولِ علم کا مدار ہے اور صحت ہی حصولِ پیشہ کرام اور راحتِ اطمینان کی بنیاد ہے۔ صحت ہی وہ قوت ہے جس سے ہماری تمام خواہشات اکتے ہیں۔ اس سے سفر لینے آپے سفر، دوڑا سی سفر کا نام نوت ہے۔ اتھینس کا سب سے پہلا مشہور اتفاق مدبر فارقلیس کہتا ہے کہ ہم ایک ایسی اجتماعی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں جو اپنی تمام دلچسپیوں کے باوجود دلسراف اور لامراض سے پاک ہو۔ ہم غور و خوض کا مقصد یہ کرنا چاہتے ہیں لیکن احاطہ انسانیت سے باہر نہیں ہونا چاہتے۔ ہماری نگاہ میں صحت اور دولت نمائش اور آرائش کے لیے نہیں بلکہ عقل استعمال کے لیے ہیں۔ غربت یا کمزوری کا اعتراف ہمارے لیے ذلت نہیں ہے، لیکن اُس کے دفعیہ کی کوشش نہ کرنا بیشک ذلت ہے۔ یہ وہ الفاظ ہیں جن سے ہم بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ ان میں وصل کی بلندی اور زندگی کی صمیمیت پائی جاتی ہے۔



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جوان پیسے کر
ہم ہیں کہ جوان ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں بازو جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
دیے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں دی دم پھر
ہوں ہم میں دی جو پھر



طاقت کی جو چاہت ہے
سرایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکڑا اکا اک ساغر

تہمدرد صحت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔



خواتین کے لیے اپنے خاوند کی عمر بڑھا ہے

سیدہ طاہرہ صدیقی



ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ آج کل انسان عام طور سے غیر صحت مند ہوتا ہے کیوں کہ اس کا کام عموماً لکھنے پڑھنے کا ہوتا ہے جس میں حرکت کم اور ایک جگہ مستقل بیٹھے رہنا پڑتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ ذہنی طور سے تھک رہا ہوتا ہے لیکن جسمانی تھکاوٹ اسے نہیں ہوتی اور پھر گوارہ خوب چکناٹی والے کھانے کھاتا ہے اور زیادہ کھاتا ہے جس کے نتیجے میں وہ دل کی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی لیے دیکھا گیا ہے کہ آج کل ہیپیٹوں کی بیماری اور کینسر سے زیادہ دل کا مرض جان لیوا ثابت ہو رہا ہے۔

دل کے مرض کے علاوہ غذا کے نقصانات کے دو خاص اسباب اور بتائے جاتے ہیں ایک تو جسمانی ورزش کی کمی دوسرے ذہنی اور اعصابی بچان میں مبتلا رہنا۔

شوہر کو اعصابی بچان سے دور رکھنے میں بیوی کا ایک اہم کردار بنتا ہے۔ اس لیے گھر کو پرسکون اور آرام دہ بنانا اس کا اولین کام ہونا چاہیے۔



گھوار گریستی میں بہت سی باتیں ہوتی ہیں۔ بچے دن بھر تلے ہیں نخل ٹپکنے لگتا ہے، نوکر نے بازار سے سبزی اور دوسری ضروریات کی چیزیں ٹھیک سے لا کر نہیں دی ہیں، گھر میں برتن کم ہوتے ہیں اور قیشے کے گلاس ٹوٹ جاتے ہیں۔ یہ تمام باتیں آپ کے لیے گھر چلانے کے سلسلے میں تو بہت اہم اور ضروری ہو سکتی ہیں لیکن ذہنی اور دماغی طور سے نکلے ہوئے ایک مرد کو ان باتوں کو

چوڑیاں، سینہ درد اور سہاگ عزیز رکھنے والی دہنیں شاید یہ بھول جاتی ہیں کہ ان چیزوں کا ان کے خاوند کی تن دہشتی اور زندگی سے ہمراہ راست تھا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ شوہر کی وفات ہوتے ہی ایک عورت کی خوشیوں کا اعلیٰ کبہ عمارت کی مانند ٹھہ جاتا ہے اور اسے کچھ کوئی نہیں پوچھتا۔ کم سے کم ہندو پاک کی بیوہ خواتین کا تو یہی انجام ہوتا ہے کیوں کہ معاشی طور پر وہ اپنے خاوند کی مالی انداز کی محتاج ہوتی ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ بیوہ عورتوں کی تعداد رنڈروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ایک مرد عام طور سے اسٹھ برس تک جی سکتا ہے اور عورتیں عموماً چھترس کی عمر جاتی ہیں۔ اس لیے مناسب ہو گا کہ شوہر کی عمر بڑھانے کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔

ایک شوہر بید مزاج، چڑچڑا اور فطرتاً ہی ہوسکتا ہے۔ لیکن اس کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی صحت کو برقرار رکھنا ہر حالت میں ضروری ہوتا ہے ورنہ ایک عورت قبل از وقت بیوہ ہو کر اپنے کنبے کے ساتھ زندگی کی مخالفت ہواؤں کا مقابلہ کرنے کی ایک بھیانک مصیبت سے دوچار ہو سکتی ہے۔

صحت اور تن دہشتی کی برقراری محض مختلف قسم کی دواؤں اور ریح طرح کے پریزریپٹس نہیں ہوتی۔ بلکہ زندگی کے سفر میں چھوٹی چھوٹی باتیں مرنے چھوٹے حادثات انسان کو خوش و خرم اور تن دہشت یا بالادکھونا سکتے ہیں۔ عورت کی خوشی اس کے خاوند کی تن دہشت سمجھنے میں ہوتی ہے۔

ن بھوکے ٹکان کے بعد انسان گھر میں مکمل آرام و پرسکون چاہتا ہے۔ اس گھر کو بچانے ایسا بنانے کے کہنے والے کو کوئت اور لکھن ہو۔ گھر کو بچا دینا ہے جہاں وہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے تمام آرام بھول جاتے۔ وہ گھر اگر خوش، اپنے مالک کی تنبیہ اور ساتھیوں کی بے جا عداوت کی باتیں فراموش سے اور بیوی کی دل آویز مسکراہٹ اور بچوں کے مصہوم ہنسیوں کو بھول جاتے۔

اپنے بچے کو سمجھیے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ملگین ادا اس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا، کیونکہ قدرت اس کو خوش اور بچال دیکھنا چاہتی ہے۔ اگر بچہ ایسا نہیں ہو، تو وہ ضرور مغموم ہو گا اور ادا اسیاں صحت پر بُری طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تکالیف سے بچانے کے لیے نونہال یا قاعدگی سے دیجیے۔ نونہال نہ صرف پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہے، بلکہ ماضیہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نونہال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نونہال، اپھارہ، تے دست، دانت نکلنے اور دیگر خرابیوں، بے خوابی اور ٹونسنس کا موثر علاج ہے۔

سنا کر پریشان مت کیجیے اور بار بار دہرا کر اسے مزید ذہنی بھان میں مبتلا نہ کیجیے۔ یہ باتیں بعد میں کسی مناسب موقع پر بتائی جاسکتی ہیں یعنی جب وہ کھانسی کر ذرا آرام کے سانس لے رہا ہو۔

دوسرا اہم طریقہ ذہنی بھان کو روکنے کا یہ ہو سکتا ہے کہ آپ گھر کو چلا لے میں اس بات کا ضرور خیال رکھیے کہ گھر کے کینوں کے لیے چلایا جا رہا ہے۔ آپ گھر کی صفائی ستھرائی کو موروں کے لیے ایک مسئلہ نہ بنادیں کہ وہاں نہ بیٹھو، اس چیز کو سلیقہ سے اس کی جگہ پر ہنہ دو اور دوا پاؤں صاف کر کے چاندنی پڑھو وغیرہ۔ صاف ستھرا گھر اور قرینے سے رکھی ہوئی چیزیں بچے کو پسند نہیں لیکن اگر آپ کا شوہر دفتر سے گھر واپس آتا ہے اور آپ اس کو فوراً یہ کہہ کر دروازے پر ہی روک دیتی ہیں کہ زنا جو تے اما روٹیا تو یہ اس کے لیے تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ فرش دوبارہ صاف کر سکتی ہیں اور کٹنے والے کی یہ کہہ کر دل جوئی کر سکتی ہیں کہ آئیے چائے پیاتے۔

دوسری اہم بات جو آپ کے شوہر کی تن درستی کے لیے ضروری ہے وہ ہے جسمانی ورزش۔ آپ دن بھر گھر میں اتنا کام لیتی ہیں کہ اس سے آپ کی جسمانی ورزش ہو جاتی ہے اور آپ اپنے خاوند سے زیادہ تن درست رہتی ہیں اور بیماری آپ سے دور رہتی ہے۔

اس لیے آپ کو چاہیے کہ اپنے شوہر کو بھی جسمانی ورزش کی طوط رغبت کریں۔ آپ انھیں صبح دو تین میل پیدل چلنے کی رلے دے سکتی ہیں۔ اگر اس پر عمل ناممکن ہو تو دفتر سے واپسی پر کھانا کھانے کے بعد گھر سے نیچا اڈس تک کا چکر لگایا کسی پڑوسی سے ملاقات کر کے چلا جانا یا کچھ حیثیت کے مطابق کسی کلب کا ممبر بن جانا مناسب ہوگا۔

اگر آپ دیکھتی ہیں کہ آپ کے شوہر کو اس طرح کی جسمانی ورزش سے بھی احتراز ہے اور وہ آنا جانا پسند نہیں کرتے تو پھر آپ یہ ترکیب چل سکتی ہیں کہ کھانے کے بعد آپ ان سے اپنے لیے بازار سے کچھ چیزیں لانے کو کہیں اور ایسی ڈکان منتخب کیجیے جو قدر سے دور ہو اور موقع ہو تو آپ بھی ان کے ہمراہ جائیں۔ کیوں کہ کھانے کے بعد اس قسم کی ورزش نظام ہضم کو درست رکھتی ہے جس سے کہ کام بھی اچھی طرح ہوتا ہے اور تکلیف دہ مٹا پا بھی نہیں آتا۔ یہ ہیں وہ چند اصول جن سے آپ کے خاوند کی عمر بڑھ سکتی ہے اور آپ کی کلائیوں کی جوڑیوں کی کھٹک جاری رہ سکتی ہے۔



بڑا مزہ اس ملاپ میں ہے!

وقت دیدہ و دانستہ پیدا کیا جاتا ہے اور بعض اوقات دونوں میں سے کسی ایک کو یاد دونوں کو مطمئن کرنے کا باعث بھی ہوتا ہے۔

بقیہ سے اکثر لوگ اس نیبادی حقیقت کو نہیں جانتے، یہی وجہ ہے کہ بہت سی شادیاں ناکام ہو کر ختم ہو جاتی ہیں۔ اسی ناگہی کے نتیجے میں میاں اور بیوی کے درمیان پہلی بار جھگڑا ہوتا ہے اور بیوی اپنی پسندیدہ دھکی استعمال کرتی ہے یعنی اپنے شوہر کو میکے چلے جانے کی دھکی دیتی ہے۔ جب پہلی ٹکاوٹ پر عبور حاصل کر لیا جاتا ہے تو حالات معمول پر آ جاتے ہیں، بشرطیکہ دونوں میں سے کسی ایک میں یا دونوں میں کوئی ایسا جسمانی یا ذہنی نقص نہ ہو، جو انھیں ایک دوسرے کے ساتھ موافقت کرنے سے روکتا ہو اور جس کی وجہ سے ہر کئے والادان ان کے لیے ہنگامہ خیز بن جائے۔ دراصل ہر ایک شادی میں اس کا امکان ہوتا ہے کہ وہ یا تو فقیہین کی رواداری اور ایک دوسرے کے ساتھ تعاون سے خوش گوار گھربلو ماحول پیدا کر دے یا باہمی تپیش سے اس کا امن و سکون غارت کر دے۔ یہی سبب ہے کہ آج کل مغربی ملکوں میں زیادہ سے زیادہ شادیاں فسخ ہو رہی ہیں اور شوہر اور بیوی ایک دوسرے سے گھرو خلاصی حاصل کرنے کے لیے عدالت کا دروازہ کھٹکھٹا رہے ہیں۔

سوال کیا جاسکتا ہے کہ کیا اس باہمی اختراق، علیحدگی اور بے وفائی کے سبب کا پتہ لگانا ممکن ہے؟ اس سلسلے میں بعض ماہرین حالات کی ساری ذمہ داری موجودہ نسل کے والدین پر عائد کرتے ہیں۔

والدین کو یہ خواہش تو ضرور ہے کہ انھیں اپنے بچوں کے لیے خوش گوار یادیں ملیں، مگر انھوں نے اپنے بچوں کو یہ نہیں سکھایا کہ کسی بشر سے وہ کس طرح خمیر پیدا کر سکتے ہیں اور کس طرح نہ کسی اختلاف کو

ضروری نہیں کہ چاری ہر ایک محبت کا انجام یہی ہو کہ شادی ہونے میں مکمل اطمینان حاصل ہو جائے، ہاں اس سے مسرت ضرور مل سکتی ہے، چاہے وہ چند لمحوں کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔ بسا اوقات شادی شدہ جوڑے کا جذباتی کردار اتنا مبہم اور الجھا ہوا ہوتا ہے کہ اس کی تفریع الفاظ میں بیان نہیں کی جاسکتی۔ ہو سکتا ہے کہ دونوں تہیوں کے اس کردار کا اصلی راز ان کی فیاض فطرت اور ان کی گی میں چھپا ہو۔

دنیا میں طرح طرح کے انسان اور قسم قسم کے افراد اور اشخاص رہیں، ان سب کی فطرتوں، عادات و اطوار اور خیالات میں ات ہونا لازمی ہے۔ مکمل یکسانیت، بلکہ کہنا چاہیے، مکمل اتفاق وقت ممکن ہے، جب دور قیغوں یا جیون ساتھیوں میں سے ایک بے چون و چرا ہر بات ماننے کا عادی ہو اور کسی معاملہ میں سرے سے بات ہی نہ کہہ سکے۔ ظاہر ہے کہ ایسے بے حس اور بے سمجھ ساتھی کا ہونا نہ ہونا برابر ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ شادی شدہ زندگی میں میاں اور بیوی کے بے کام مسئلہ حیات انسانی کا ایک مسئلہ ہے اور یہ مسئلہ اس وقت وجود ہے، جب سے خدائے عورت اور مرد کو پیدا کیا اور عورت کو تابع بنایا۔ اسی لیے یہ مسئلہ اس وقت تک موجود رہے گا، جب روئے زمین پر حیات انسانی کا وجود باقی ہے۔

نفیاتی تجزیہ نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ مرد اور عورت یا جنس قوی و لطیف کے باہمی تعلقات میں غیر شعوری طور پر ایک دوسرے سے بیگانہ اور اندر ایک دوسرے سے دور بھاگنے کے دو تضاد میلانات دہوتے ہیں اور یہی دونوں کے اختلاف کی بنیاد ہے، جو بعض

ہیں اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ ہم قدیم زمانہ کے انسانوں کے جنس اور اندواجی تعلقات پر نظر ڈالیں، کیوں کہ ایسا کر کے ہمیں معلوم ہو کہ دنیا کے قدیم ترین انسان بھی ازدواجی زندگی کے مسائل سے واقف بلکہ دوچار تھے۔

ایک ماہر کا یہ قول نہایت معنی خیز ہے کہ "ایک کامیاب شادا ایک ایسا ڈھانچہ ہے جسے ہر روز کھڑا کرنا پڑتا ہے" یہ امر قریباً یقیناً ہے کہ اگر فریقین ذرا سی نرمی اور خوش اخلاقی سے کام لیں تو اس سے خوش گوار نتیجہ برآمد ہوگا۔

نفیات ہیں بتاتی ہے کہ جو لوگ آپس میں لڑتے ہیں، وہ کھلی باتوں کو یاد دلانا یا "گڑے مُردوں کو اکھاڑنا" چاہتے ہیں، جس کے نتیجے میں ہمیشہ اس وقت کا جھگڑا تو بھلا دیا جاتا ہے، مگر کھلی باتیں تو کھلیں شکوے اور شکایتیں دہرائی جانے لگتی ہیں اور آخر کار ایک بالکل وقتی الجھن ایک پُرانی کشیدگی کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اگر آپ کو جھگڑے میں اپنے آپ کو صرف اسی وقتی مسئلہ تک محدود رکھیں جو پر جھگڑا شروع ہوا ہے تو آپ کا عقدہ اسی حد تک رہے گا اور حد سے تجاوز نہیں کر سکے گا۔

اگر سائنسی نگ نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو شادی دنیا کا ایک سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ حقیقت اور بھی عجیب و غریب ہے کہ یہ رشتہ ایک دستور یا رواج کی حیثیت سے برقرار رہتا ہے۔ یہ تصور کہ ہم اس عجیب و غریب چیز کو ممکن الوقوع بنا دیتے ہیں، ہمیں یقین مہیا کرتا ہے کہ ہم اسے پائدار بھی بنا سکتے ہیں۔ ازدواجی جھگڑے بالکل ہی ناپسند اور ناخوش گوار نہیں ہوتے، کیوں کہ ان جھگڑوں میں میل ملاپ اور مصالحت کی گنجائش ہمیشہ ہی ہوا کرتی ہے۔

محبت میں جب جھگڑا ہو تو آپ ہی سمجھیے کہ گویا آپ کو نیلسن اور بائرن جیسی عظیم شخصیتوں کی معیت حاصل ہے۔ محبت میں اکثر بار بار تصفیہ، مصالحت اور سمجھوتہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن اگر خدا نخواستہ آپ ان ازدواجی اور گھریلو جھگڑوں کو بڑھنے اور اختلافات کی خلیج وسیع تر ہونے دیتے ہیں تو آپ کا مسئلہ اس سے کہیں زیادہ پیچیدہ ہو جاتا ہے جتنا وہ ظاہر میں معلوم ہوتا ہے۔

ہنس کر ختم کر سکتے ہیں۔ انھیں اپنے عقدہ پر غالب آنا نہیں سکھایا گیا۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اب کالج میں تعلیم حاصل کرنے والی ہندوستانی عورتیں بھی اپنے اس قدیم روایتی پس منظر کو بھول گئی ہیں۔ جس میں ان کی شادی ایک بلند پایہ تصور اور خدمت کے ایک اعلیٰ منصب العین کی بنیاد پر ہوا کرتی تھی۔ آج ہماری خواتین میں ہر طرف آزادی حاصل کرنے کے حقوق کا چرچا ہے، مگر ان خاتون کو یکسر بھلا دیا گیا ہے جو ان حقوق کی بنا پر خواتین کو ادا کرنے چاہئیں۔

شادی کی رسم چاہے مذہبی یا روایتی طریقہ پر انجام دی جائے اور چاہے کسی مجسٹریٹ کی عدالت میں قانونی طریقہ پر دونوں فریقین کو اس سوئے کی قیمت بقدر حصہ چکانی چاہیے۔ جب ان میں سے ایک پارٹی ضرورت سے زیادہ اور دوسری ضرورت سے کم قیمت ادا کرتی ہے تو نتیجے کے طور پر بے اطمینانی شروع ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ میاں بیوی کے جھگڑوں کو طے کرنے کے سلسلے میں آج کل بیسویں صدی کے مسائل حل کرنے کے لیے قدیم سماجی حالات کی طرف لوٹنے کا مشورہ نہیں دیا جاسکتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ جھگڑے ہمارے ملک میں خواتین کے تعلیم کے میدان میں ترقی کرنے سے اتنے پیدا نہیں ہوتے، جتنے اس بنا پر پیدا ہوتے ہیں کہ ہمارے یہاں کی عورتیں مردوں کے برابر حقوق حاصل کرنے کا مطالبہ کرتے ہوئے بھی اپنی ان خصوصی مراعات سے دست بردار ہونا پسند نہیں کرتیں، جو موجودہ سماج نے انھیں دے رکھی ہیں۔

ایسی عورتوں اور مردوں کو جو چند یا بہت معمولی جھگڑوں کی بنا پر ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کر لیتے ہیں، یہ بنا دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اکثر میاں بیوی کے باہمی جھگڑے برسات کے بادلوں کی طرح اٹھتے ہیں، جو دیکھنے میں نہایت خوف ناک اور تاریک ہوتے ہیں، مگر جلد ہی برس کر چھٹ جاتے ہیں اور پھر مطلع نہایت صاف اور چمک دار ہو جاتا ہے۔

بے شمار گھرانے مغربی ملکوں کے پیش کیے ہوئے مفہوم علیحدگی یا طلاق کی بنا پر تباہ ہو جاتے ہیں، کتنے ہی افراد پر مصیبتیں نازل ہوتی ہیں اور کتنے ہی بچے بے باؤ مددگار رہ جاتے ہیں۔ یہ صورت حال



جان فینٹی امریکہ کا مشہور اور مقبول ادیب ہے۔ اُس نے ایک کتاب "ٹل آف لائف" لکھی ہے۔ اس کتاب میں اس نے نہایت دل چسپ انعامیں اپنا پہلا بچہ پیدا ہونے کی داستان بیان کی ہے اور بہت ظریفانہ انداز میں اس انتظار کی جعلگ دکھائی ہے، جو خود اس کے باپ کو اپنے پوتے کے دنیا میں آنے کا تھا۔ ہم ذیل میں اس کتاب کا خلاصہ درج کرتے ہیں۔

موجود ہے۔

میں نے ایک ٹھیکیدار کو بلوایا، مرتے کا تحینہ اُس نے چار ہزار ڈالر سنا آپ نے، چار ہزار ڈالر! جیسے کسی نے میرے دل میں چاقو بھونک دیا ہو۔ ڈالر میں ہمیں دس بچے بل سکے ہیں۔

اب کیا کرنا چاہیے، مجھے ایک دم اپنے والد کا خیال آیا۔ سارے کیلے میں تعمیر کے کام میں اُن سے بڑا ماہر موجود نہیں تھا، پھر وہ خود میرا گوشت پوست تھے۔ بک فینٹی کو کون نہیں جانتا شاید اس علاقہ میں ان سے بہتر ڈھونڈے نہ ملے گا، میں نے ایسی سے کہا "ایسی ہم بھی کیسے احمق ہیں کیا ہوا؟"

"پاپا کا ہمیں خیال ہی نہ آیا"

"اے ہاں، اُن سے بہتر اس کام کے لیے اور کون ہو سکتا ہے میری ماما اور پاپا سان جون میں ایک مشرق لکڑی کی چھوٹی سو کروں کی چھوٹی بڑی میں رہتے تھے۔ وہ اب رٹائر ہو گئے تھے اور حکومت سے پنشن ملتی تھی۔ برآمدے کے باہر بڑا سامن تھا۔ اس میں انجیر کا بڑا سا درخت ہوا تھا۔ دونوں بڑے تنہا رہتے تھے تین لڑکے تھے، تینوں کی شادیاں تھیں اور تینوں برسرِ روزگار تھے۔ ایک لڑکی تھی اسٹیل، وہ اپنے خاندان کا قریب ہی رہتی تھی اور ہر دوسرے تیسرے دن آتی رہتی تھی۔ پاپا اس کی کو اکثر کہانیاں سنایا کرتے تھے۔

پاپا کو اس کا بڑا لڑکھ تھا کہ ان کے کوئی پوتا نہیں تھا۔ ان کے بیٹوں نے غیر اعلیٰ لڑکیوں سے شادیاں کی تھیں۔ انہیں شبہ تھا کہ یہ

میں نے اس بکس میں ایک مکان خرید لیا تھا۔ اس مکان کے باورچی خانہ میں لکڑی کا فرش تھا، جزمین سے تین فٹ اونچا تھا۔ فرش کی لکڑی میں بیک لگی ہوئی تھی، مگر ہمیں اس کا مطلق پتہ نہ تھا۔ میری بیوی ایسی حاملہ تھی، آٹھواں مہینہ چل رہا تھا۔ ایک دن جیسے ہی ایسی باورچی خانہ میں داخل ہوئی، دیکھ لگا ہول لکڑی کا فرش ٹوٹ گیا اور وہ دھڑام سے زمین پر جا پڑی۔ اس کے گرنے میں دیکھ کا قصور تو تھا ہی، مگر ایسی بھی جو گھڑی پیٹ سے بانڈے ہوئے تھی، اس نے اس کے وزن میں پورے پچیس پونڈ کا اضافہ کر دیا تھا۔ دیکھ نہ بھی لگی ہوئی تو لکڑی کے تختوں کا جو کچھ بھی حشر ہوتا، اس پر کسی کو تعجب کی گنجائش نہ تھی۔

میں غسل خانہ میں تھا، جب میں نے اُس کی چیخ کی آواز سنی، میرا دم ہی تو بھل گیا، میرا دھیان تمام تر بچے میں تھا، میں خوف کا مارا نگا غسل خانہ میں سے نکل کر بھاگا۔ ایسی آرام سے زمین پر پڑی ہوئی منہ نہ رہی تھی، ایک ہاتھ میں ستوا پتی تھی، دوسرے میں شاید نمک دانی تھی اور ٹوٹے ہوئے انڈوں کی زردی اور سفیدی اس کے ارد گرد بہہ رہی تھی۔

ڈاکٹر اسٹینل نے ایسی کا اچھی طرح معائنہ کر کے بتایا کہ نہ تو بچہ کو کوئی نقصان پہنچا ہے اور نہ ایسی کو۔

مجھے گھر کے متعلق بڑا فکر رہنے لگا، ابھی ہم دو ہیں، تیسرا اور کارہا ہے اور کون کہہ سکتا ہے یہ سلسلہ کتنا طویل کھینچے، اب کے تو خیر بچہ لگی ایسی، مگر ہر دفعہ ایسا تو بڑی ہی ہو گا۔

مکان کی مرتے ضرور ہونی چاہیے۔ تھوڑی سی مرتے ہو جائے تو بہت اچھا مکان ہے۔ میری تین کتابوں کا معاوضہ اینٹ اور چوڑے کی صورت میں

تم خیال کرتے ہو، کس نے تم سے کہا خیال کرنے کو، میں نے تم سے

کہا تھا انڈے، انڈے، میرا تجربہ ہے۔ اور تم کھاتے کیا رہے ہو، چاکلیٹ،
آئس کریم، ہٹوڈ آرہی ہے تم میں سے، جاؤ مائے تو بلو۔
دیکھا آپ نے یہ تم میرے پاپا۔

بہت دن بعد کہیں باہر سے آؤ تو ماما کے پاس جانا اور انہیں سلام
کرنا بڑا مشکل کام بن جاتا ہے۔ میری ماما کچھ ایسی طبی ساخت کی تھیں جنہیں
ایسے موقعوں پر غش آجاتا تھا۔ اگر ہم میں سے کوئی تین مہینے باہر رہ کر آئے تو
وہ خود کو نہیں سمجھا سکتی تھیں اور میں تو چند مہینے کے بعد آیا تھا۔ ایسے موقع
پر ہم کرتے تھے کہ چپکے چپکے پنچوں کے بل پیچے سے آئے اور کوئی بھری، گو،
انہیں ہمارے آنے کی خبر ہوگئی، اب اُن کے گلنے کا پتہ شروع ہوئے، اُس
وقت مضبوطی سے بکڑے رہنے کے باوجود وہ زمین پر گر پڑتی ہیں۔ پھر کچھ دن
تک ہوش میں لانے کی کوششوں کے بعد نہیں ہوتا، تھوڑی دیر میں انہیں
خود ہی ہوش آجاتا ہے اور وہ سیدھی اچھے اچھے کھانے تیار کرنے کے لیے باورج
خاند پہنچ جاتی ہیں۔

جب میں آہستہ آہستہ باورچی خانہ میں داخل ہوا، جہاں وہ بیٹھی ہوا
تھیں تو ان کی پیٹھ میری طرف تھی۔ ابھی میں قریب پہنچا بھی نہیں تھا کہ انہیں
میرے آنے کی خبر ہوگئی، آہستہ سے میری طرف مڑ کر اس طرح جیسے اُن
سائنس پھولا ہوا ہو، بولیں "جان! خدا کا شکر ہے"

"میں جلدی سے آگے بڑھا اور وہ میری گود میں آ پڑیں، مگر یہ ہوش
نہیں ہوئیں۔ میں انہیں آہستہ آہستہ آرام کرسی تک لے گیا۔ وہ کرسی پر لیٹا
گئیں اور بڑی ہمت کر کے مشکل لگیں، مجھ سے ایک گلاس پانی مانگا، اس
میں سے تھوڑا سا پیا اور کچھ نیم بے ہوشی میں بڑی دیر تک ایک طرف گودوں
پڑی رہیں، پھر خود ہی اٹھ کر بیٹھ گئیں اور کہنے لگیں "میں بالکل ٹھیک ہوا
میں بھی ایک کرسی گھسیٹ کر ان کے پاس ہی بیٹھ گیا۔ پاپا بھی وہیں آگئے۔
ماما کہنے لگیں "جان! پچھلے آگست میں تم نے اسی گھر میں بے بی
بیج بویا تھا"

مجھے یاد آیا کہ پچھلے آگست میں واقعی میں اور ایسیلی سان جون میں
ہم ماما کے کمرے میں ایک کوچ پر سوتے تھے اور وہ کوچ چوں چوں کرتی تھی
اس رات تو محل قرار نہیں پایا تھا۔ ماما کا خیال بالکل غلط تھا۔ میں نے کم

ٹھیک طریقہ سے بچے پیدا کرنا نہیں جانتیں۔

میں دوپہر کو سان جون پہنچا۔ گھر کے پاس والی سڑک سے میں نے پاپا کو
دیکھ لیا۔ وہ انجیر کے درخت کے نیچے بیٹھے ہوئے تھے۔ پاس پہنچ کر میں نے کہا
"لو پاپا!"

انہوں نے مسکراتے ہوئے بڑے غور سے مجھے دیکھا "نیا سوٹ ہے نا۔
"ہاں نیا ہی سمجھیے، گو کافی پہنا جا چکا ہے"

پاپا پر جذبات کا غلبہ تھا۔ اُن کو دیر سے یکایک وہاں پہنچ جانے سے بڑی
خوشی ہوئی تھی، مگر وہ اس خوشی کو ظاہر کرنا نہیں چاہتے تھے، اُن کی ٹھوڑی کانپ
رہی تھی۔

"اب بے بی کے آنے میں کیا دیر ہے جان؟"

"کم دیریں چھ مہینے اور باقی ہیں"

"اور مس ایسیلی" وہ ایسیلی کو بہت چاہتے تھے اور اس کے نام کے ساتھ
ہمیشہ "مس" لگا دیتے تھے۔

"اچھی طرح ہے"

"بچہ اوپر رہتا ہے" انہوں نے یہ کہتے ہوئے ہاتھ اپنے سینہ پر رکھ لیا،
"یا نیچے" یہ کہتے ہوئے ہاتھ ان کے پیٹ پر لگایا۔

"اوپر رہتا ہے پاپا"

"یہ بہت اچھی بات ہے، لڑکا ہے"

"ان باتوں کے متعلق یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا"

"کہا کیوں نہیں جاسکتا، جب تم ٹھیک طریقہ پر چلونا، میں نے تم سے
کہا تھا، خوب انڈے کھاؤ، تین چار ہر روز، نہیں تو (ٹنڈ بنا کے) لڑکی ہوگی، کیا
تم لڑکی پسند کرتے ہو؟"

"میں تو لڑکا چاہتا ہوں پاپا، مگر اس میں کسی کا بس تھوڑا ہی ہے، جو
کچھ بھی ہو جائے"

"ہو کیسے جائے، میں نے تم سب سے کہا پیٹے، مامی، تم، انڈے،

بہت سے انڈے، پر میری سنا کون ہے، اب دیکھو نا پیٹے، کچھ نہیں دو سال
ہو گئے شادی کو، مامی، کچھ نہیں، تین سال ہوتے جو رو کو لائے ہوئے رہے

تم، اب تک تم نے ہی کیا تیرا، بس فیٹی خاندان ختم ہو گیا"

"میں خیال کرتا ہوں لڑکا ہی ہے، پاپا"

”تم نے خواہ مخواہ یہ رائے کیونکر قائم کر لی؟“

ماما نے کہا ”اس لیے کہ میں نے کوچ پر ننگ چھڑک دیا تھا“

پاپا بولے ”اور کیا، بستر پر ننگ، میں نے ہی تو ان سے کہا تھا، دیکھو نا۔“

ہوا بچہ یا نہیں“

مجھے یہ گفتگو بھی نہیں لگ رہی تھی، میں نے کہا ”ننگ! یہ سب جہالت

کی باتیں ہیں، تو ہم پرستی ہے“

پاپا بولے ”مجھے جاہل کہتے ہو، میں تمہارا پاپا ہوں، تمہیں خبر ہے تم کیونکر

پیدا ہوئے تھے، وہی بستر پر ننگ میں نے خود چھڑکا تھا“

ماما نے کہا ”تمہارے پاپا بالکل ٹھیک کہہ رہے ہیں، اس روز بس چارے

گھر میں تھا نہیں، درز بس قفل کے سوراخ میں رکھ دیتے، اس لیے تمہارے پاپا

نے بستر پر دمک چھڑک دیا تھا“

میں نے پوچھا ”کیا بس کو بھی بچے پیدا ہونے سے کچھ تعلق ہے؟“

پاپا بولے ”خالی بچے نہیں، لڑکے کہو“

ماما نے کہا ”ٹام اور پیٹر کی دفعہ بھی یہی ہوا“

”یعنی بس قفل کے کنجی والے سوراخ میں رکھ دیا تھا“

پاپا بولے ”دونوں دفعہ“

میں نے کہا ”اور سلیلا“ میں پہلے سے جانتا تھا وہ کیا جواب دیں گے۔

”اُس کی دفعہ نہ بس رکھا گیا، نہ ننگ چھڑکا گیا، نہ اور کچھ کیا گیا“

”آٹھ برس کی عمر کے بچے جتنا بڑھتے ہیں ہم تو بس اتنا پڑھے لکھے ہیں،

تم نے بڑے بڑے کالجوں میں تعلیم پائی ہے، مگر تم ابھی بچے ہو، تم کیا جانو تمہیں

ابھی بہت کچھ سیکھنا ہے“

اب پاپا کھڑے ہو گئے اور مجھ سے کہا ”تم اپنی ٹوپی اٹھاؤ اور میرے ساتھ

چلو، میں نے کہا ”کہاں جا رہے ہیں؟“ انہوں نے اس کا کوئی جواب نہیں دیا۔

ٹرک پر اگر وہ شمال کی طرف چلے۔ ہم جدھر جا رہے تھے، اُدھر ہمارے گھر سے آگے

صرف تین گھر اور تھے۔ اس کے بعد کھیت تھے، انگوروں کی بیلیں تھیں، ہر چہرہ

طرف ہزار ہر سکوت تھا، چلتے چلتے ہم جو ٹوٹی زمینوں پر پہنچے، ان میں کچھ بویا

نہیں گیا تھا، گھاس پات کے سوا وہاں اور کچھ نہیں تھا۔ سچ میں پہنچ کر پاپا نے اپنے

دونوں بازو پھیلانے اور بولے ”یہ ہے وہ زمین، اس میں ہر چیز جیتی ہے، پڑا عمدہ

گھرنے کا یہاں“

میں نے کہا ”کیا آپ یہ زمین خریدنا چاہتے ہیں؟“

”میں اپنے لیے کچھ نہیں چاہتا، میں بچہ کے لیے اسے خریدنا چاہتا ہوں

یہاں وہ بچہ رہے گا اور تم اولی میل، میں اور ماما وہیں ہیں گے جہاں ہم رہتے ہیں

”مگر پاپا!“

”میں اگر مگر کچھ سُنا نہیں چاہتا، میں تمہارا پاپا ہوں، وہ سب خرافہ

جو تم لکھتے ہو، کیا تمہارے پاس دو ہزار ڈالر نہیں ہیں“

”ہیں کیوں نہیں پاپا“

”تو اسے خرید لو، میں نے جو ٹوٹے سے بات چیت کر لی ہے، وہ کہتا ہے

وہ میرے سوا اور کسی کے ہاتھ یہ زمین نہیں بیچے گا“

اب میں اُن سے کیا کہتا، انہیں کیونکر تانا کر میں لاس انجلس میں لے کر

دیکھوں سے بھرا ہوا مکان خرید چکا ہوں، میں نے کہا ”اچھا میں ذرا سوچ لوں پو

بتاؤں گا“

گھر واپس ہوتے ہوئے وہ بہت خوش معلوم ہو رہے تھے، گھر آتے ہی

اُنہوں نے مجھے مکان کا ایک نقشہ دکھایا، جہاں انہوں نے بڑی محنت سے تیار کیا

کہنے لگے ”میں خود اس مکان کو بناؤں گا، تم زمین خرید لو اور سامان منگا دو لیجیے

اپنے لیے کچھ نہیں چاہیے، میری پنشن میرے لیے کافی ہے“

”ٹھیک ہے پاپا“ وہ برابر میرے گھر بناتے جا رہے تھے، یہاں تک کہ

وہ بالکل بن کر تیار ہو گیا اور میں ہر لفظ پڑان کی ہاں میں ہاں ملاتا جا رہا تھا باتیں

کرتے کرتے اور شراب پیئے پیئے دیتے وہ آرام کرسی پر دراز ہو گئے، آنکھیں بند کر لیں اور

سو گئے، اُن کے چہرے پر اس وقت اطمینان اور آسودگی کی جھلک تھی، اگر کہیں اور

وقت اُن کا انتقال ہو جاتا تو مجھے یقین ہے کہ وہ سیدھے جنت میں جاتے۔

میں سیدھا ماما کے پاس پہنچا، وہ مٹر کی پھلیاں چھیل رہی تھیں، میں ہر

ان کے پاس بیٹھ گیا اور انہیں سب باتیں سمجھائیں اور اپنے لاس انجلس والے گھر

کا حال بتایا، وہ کچھ بولیں نہیں، خاموش بیٹھی سنتی رہیں اور پھلیاں چھیل رہیں

میں نے انہیں یہ بھی بتایا کہ میں کس لیے آیا ہوں، میں نے کہا ”مجھے تو پاپا سے کچھ

بھی کہتے ہوئے ڈر لگتا ہے“

ماما بولیں ”میں پاپا سے کہہ دوں گی، تم کچھ نہ کرو“

میں نے کہا ”میرے سامنے کچھ نہ کہنا، میں ذرا ٹھہرنے جا رہا ہوں“ سات

بچے واپس آؤں گا، جب پاپا اُنہیں تو تم انہیں سب باتیں سمجھا دینا“

یکہکریں ملکر پر آیا۔ یہ سارے مکان، ساری گلیاں میرے پیروں سے لگی ہوئی تھیں، میرا راجپن یہاں گزرا تھا، مجھے اکثر جانے پہچانے لوگ ملے، ان سب لوگوں کا حال معلوم تھا، میرے پاس سب کو یہ خبر سنا چکے تھے۔
تو گھٹنے بعد جب میں گھر واپس آیا تو باپا گھر میں نہیں تھے اور اسٹیج پر کچھ بڑھ رہی تھیں۔

جب سٹیج پر چلیں تو میں نے پوچھا "باپا کچھ کہہ رہے تھے؟"
"مامے کہا۔ کچھ نہیں، ایک لفظ بھی نہیں بولے، ساری باتیں سن کر چپکے سے باہر چلے گئے۔"
"آخر گئے کہاں؟"

"مجھے کچھ نہیں معلوم، دس ڈالر لے کر گئے ہیں، آج خوب نہیں گے۔"
میں کھانا کھا کر باہر نکلا ہی تھا کہ جو موٹو کی گاڑی ہمارے گھر کے سامنے آکر رکی، وہ وہیں سے جیت کر بولے "کیا اپنے باپا کی تلاش ہے، وہیں مبری زمین پر بیٹھے ہوئے ہیں، آج بلی بہت گئے ہیں۔"

میں انہیں کی گاڑی میں بیٹھ گیا، تھوڑی دیر میں ہم موٹو کی غیر مزدور زمین پر پہنچ گئے، چاندنی پھیل رہی تھی، میں نے دیکھا پایا ایک لیو کے درخت کے نیچے ایک ہاتھ میں بوتل لیے بیٹھے ہیں، جب اور ذرا قریب آیا تو میں نے سنا "وہ خود سے باتیں کر رہے تھے،" بیٹا! اپنے دلوں کے پریشان نہ ہو، وہ ابھی اتنا بوڑھا نہیں ہے جتنا لوگ سمجھتے ہیں، تمہارا گھر تمہیں ضرور ملے گا، تمہارا دادا ابھی مرا نہیں ہے۔"

اس خود کامی سے جو تکلیف مجھے پہنچی اُس کے اظہار کو روکنے کے لیے میں نے زور سے اپنے دانت بھینچے اور بے اختیار میرے منہ سے نکلا۔ "یا پاپا!"
انہوں نے مجھے دیکھا اور درخت کی طرف منہ پھیر کر چیخ کر رونے لگے، میں بے بسی سی محسوس کرنے لگا، تقریباً بیس منٹ بعد وہ خود بولے "گھر چلو۔" اب انہیں نشہ نہیں تھا، راستہ بھر وہ آہیں بھرتے چلے گھر کے پاس پہنچ کر کہنے لگے "تمہارے گھر میں دیک کہاں سے آگئی؟"

میں نے انہیں سب حال اپنے گھر کا بتایا اور کہا "آپ چل کر کسے ٹھیک کر دیجیے، میں نے ہوائی جہاز کا ٹکٹ لے لیا ہے۔"
کہنے لگے "ہوائی جہاز نہیں ریل پر چلیں گے۔"
میں نے کہا "ٹھیک ہے ریل پر ہی چلیے۔"

جب ہم گھر پہنچے ہیں تو ایسلی نے ہمیں کھڑکی میں سے دیکھ لیا تھا اور وہ بھاگ کر باہر آگئی تھی، اُسے دیکھتے ہی پاپا نے دونوں ہاتھ پھیلا دیے۔ "اہ اس ایسلی! بے بی بہت خوبصورت ہوگا۔" ایسلی بھی اپنی سترت کو زچہ چاکلی۔ پاپا فینٹی بڑا ہی اچھا ہوا کر آپ آگئے، ہمیں آپ کی بڑی ضرورت تھی، "پاپا برابر رہنے جا رہے تھے اور بہت بھونڈے اور بے ڈھنگے پن سے اس کی بیٹھ چیک رہے تھے وہ ایک قبائے بھی لائے تھے، جو وہ ہاتھ میں لیے ہوئے اڑا رہے تھے، ان کی خوشی کی کوئی حد نہیں تھی، وہ اپنی عمر سے بہت پیچھے ہٹ آئے تھے، ان کو اس حالت میں دیکھ کر مجھے خیال آیا کہ انہوں نے کبھی اپنے کسی بچہ کی پرورش پر اتنے رومان اور اتنے جوش کا اظہار نہیں کیا تھا، جتنا اس آنے والے بچے کے متعلق کر رہے تھے۔

میں نے ان کو مخاطب کر کے کہا "پاپا یہ میرا مکان" انہوں نے ایک نئے رنگارنگ کاسٹرو چار اور کسے سلگا کر بولے "فرش ہموار نہیں ہے"
انہوں نے اپنے اوزاروں کے بیگ سے ایک نل کا ٹکڑا نکالا اور اُسے لڑھکھاکر فرش کو فیت سے ناپا، دواغج کا فرق نکلا۔

دو ہفتے تک تو انہوں نے کچھ کیا نہیں، بلکہ اپنی شراب اور تنک سے میرا ناک میں دم کر دیا آخر دو ہفتے بعد انہوں نے کام شروع کیا، باورچی خانہ کا فرش تو انہوں نے ٹھیک کیا نہیں، کہنے لگے یہ بڑھئی کا کام ہے، مگر ہاں دو چار تختے اس طرح جڑ دیے کہ کسی کے گرنے کا خطرہ باقی نہیں رہا۔

ایک روز جرمین دوپہر کے کھانے کے وقت دفتر سے آیا تو دیکھتا کیا ہوں کہ پاپا ہمارے رہنے کے کمرے کا آتش دان توڑ کر گر رہے ہیں، ایسلی ان کی مدد کر رہی تھی، میں نے کہا "یکہ کیا ہو رہا ہے؟"

ایسلی بولی "ہم لوگ نیا آتش دان بنا رہے ہیں"

میں نے کہا "کیوں پہلا آتش دان خاصا تو تھا"

پاپا بولے "نہیں وہ ٹھیک نہیں تھا"

میں نے کہا "پاپا! کیا خرابی تھی اُس میں"

پاپا نے ایسلی کے پیٹ کی طرف اشارہ کر کے کہا "میرے پوتے سے پورا وہ لاس انجلس والا آتش دان نہیں چاہتا، وہ ایسا آتش دان چاہتا ہے جو اس کے دادا نے بنایا ہو"

بہت جوش اور شوق کے ساتھ ایسلی نے مجھے آتش دان کا وہ خاکہ دکھا پاپا نے بنایا تھا، یہ ایک بڑا لمبا چڑا آتش دان تھا، پہلے آتش دان سے دو گنا۔

کوئی بات کرنا چاہتا ہے۔ میں دوتا ہوا نیچے گیا، اسپتال سے فون آیا تھا، نرس کہہ رہی تھی کہ ابھی بچہ نہیں ہوا ہے، ایسی ہی طرح ہے اور یہ بھی کہا کہ میں اب اسپتال آ جاؤں، کھڑے ہوئے شش رہے تھے، میں نے پاپائے کہا۔ اب بچہ ہونے ہی والا ہے۔ سنگھ کے منہ میں لرزے لگا، بولے۔ ایسی کہاں ہے؟ میں نے جواب دیا۔ وہ اسپتال پر میں اُسے رات وہاں لے گیا تھا۔

میں نے جلدی جلدی کپڑے پہنے اور جب باہر آیا تو پاپا کا رکی اگلی سیٹ بیٹھے ہوئے تھے، اسپتال پہنچتے ہی ایک نرس نے انہیں دینگ روم میں لے جا کر دیا میں ایسی کے کمرے میں گیا، اس وقت وہ بری تکلیف میں تھی، میں نے جھک کر اسے شکا دلائی، اس کی آنکھیں کچھ ایسی بے چین تھیں جیسے ایک چڑیا بچرے میں پھری رہی ہو۔ اتنے میں ڈاکٹر ایشلی آئے، ان کے آتے ہی نرسیں ایسی کو وضع حل کے کمرے لے گئیں، میں دینگ روم میں چلا آیا، مجھے دیکھتے ہی پاپا بولے کیا بات ہو؟ میں نے کہا بچہ ہونے والا ہے، کہنے لگے کیوں کیا بات ہے، اسی جگہ بچہ کیوں نہیں ہوا؟ ان کا لہجہ جیسے ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے میں دس اسپتال والے بچہ کو دنیا میں لے سے روک رہا ہوں دس منٹ بعد میں نے بچہ کو کھڑکی کے شیشہ میں سے ایک نرس کے ہاتھوں دیکھا، ننکا، بالکل اپنے دوا پر تھا، صرف مونچھوں کی کسرتھی۔

جب ایسی کو وضع حل کے کمرے سے باہر لے جا رہے تھے تو میں دنگر اس پاس پہنچ گیا، وہ بہت جھکی ہوئی تھی مگر شکر ہے تھی، آہستہ سے بولی کہ تم نے بچہ کو دیکھنا پسند کیا ہے، دوا بھی تو تکلیف میں ہوئی، میں سیدھا پاپا کے پاس آیا، میں نے اپنا ہاتھ اس کے کندھے پر رکھا، وہ روتے لگے ہیں ان کا ہاتھ پکڑ کر بڑی نرس کے کمرے میں لے گیا، میں اس سے کہا کہ یہ بچہ پونے کو دیکھنا چاہتے ہیں اس نے کہا یہ تاغی کے خلاف ہے، مگر خیر ایک نرس بچہ کو ہاتھوں پر لے کھڑکی کے شیشہ کے اُس طرف آئی، مگر شاید ہا نے بچہ کو دیکھا نہیں، کیونکہ وہ برابر دس سال سے اپنی آنکھیں پونچھ رہے تھے۔

میں پاپا کو کاڑنگ لایا، کار کے چلتے ہی پاپا بولے۔ میں اب گھر جانا چاہتا ہوں میں نے کہا۔ اب چند منٹ میں ہم گھر پہنچ جائیں گے۔ انہوں نے کہا۔ نہیں میں سو جاؤں گا۔ میں نے گھڑی دیکھی، گاڑی ایک گھنٹہ بعد جانے والی تھی، ہم لوگ پہلے گھر گئے، وہ کار سے اترتے ہی بولے۔ تمہارا گھر اچھا ہے۔ میں نے کہا عرض ٹھیک نہیں ہے، کہنے لگے۔ کچھ نہیں سب ٹھیک ہو۔ میں نے کہا۔ دیکھ بہت ہو۔ کہنے لگے۔ دیکھ کہاں نہیں ہو؟ میں نے کہا۔ مگر کسی گھر میں ایسا وہ آتش دان نہیں ہو سکتا۔ پاپا تمہارا گھر بس پڑھے

میں نے کہا۔ پاپا آپ وہ جو ٹولو کی زمین خریدنا چاہتے ہیں۔
بولے۔ اب تم یہیں رہو، یہ گھر اچھا ہے۔

آتش دان تو بے شک شان دار رہے گا، مگر مجھے ایسی کے متعلق فکر تھا، وہ حادثہ تھی، اس حالت میں اُسے چرنے کا گلا بٹانا بن کر دینا اور پھر اٹھانا، یہ سب کام نہ کرنے چاہئیں تھے، میں نے اُسے سمجھا بھی، مگر اس نے ہنس کر کہاں دیا۔

آخر اس کی سزا اُسے ملی، دو روز بعد آدھی رات کو یکایک صدمہ اٹھا، ڈاکٹر ایشلی کو میں نے فون کیا، وہ کہنے لگے۔ کیا بات ہے ابھی دس بارہ دن باقی ہیں ڈاکٹر کا تخمینہ ٹھیک تھا، مگر انہیں گلا ڈھونڈنے اور پھر اٹھانے کی خبر تو مل ہی تھی، غرض ڈاکٹر ایشلی آئے، معائنہ کیا اور کہہ گئے۔ کوئی بات نہیں، فکر نہ کرو، ایک ہفتہ بعد اسپتال میں لے آنا۔

ہمارا نیا آتش دان تیار ہو گیا تھا، پاپا نے اس پر بڑی محنت کی تھی، رات کے دس بجے تھے، پاپا غافل پڑے سو رہے تھے، ہم شطرنج کھیل رہے تھے، ایسی کی چال تھی، مگر بڑی دیر تک اُس نے مہر نہیں چھوڑا، میں نے کہا۔ چلو تمہاری چال ہے۔ مگر اس نے سنا ہی نہیں، وہ برابر میری طرف تک رہی تھی، اس کا بھرپور مشغ تھا، سانس پھول رہا تھا، وہ ہائے کر کے ایک طرف کو جھک گئی۔

میں نے ڈاکٹر کو فون کیا، انہوں نے کہا فوراً اسپتال پہنچا دو، ہم لوگوں نے پاپا کو جگانا مناسب سمجھا جب ہم اسپتال پہنچے تو دو نرسوں نے ایسی کو پیچھے دار کرسی پر چڑھایا، میں کار و دخت کے نیچے کھڑی کرنے چلا گیا، واپس آیا تو ایسی کو بارہویں منزل پر پایا، وہ مجھے دیکھ کر شکرگرائی، میں کچھ کہنا چاہتا تھا کہ بیڈ نرس نے آگے بڑھ کر مجھ سے کہا کہ۔ اب آپ جا کے آرام کیجیے۔ میں نے پوچھا۔ کتنی دیر لگی گی؟ اُس نے کہا۔ بہت دیر ہے ابھی تو، کہیں صبح آٹھ بجے تو ڈاکٹر آئیں گے۔ میں نے یہی مناسب سمجھا کہ گھر چلا جاؤں۔

گھر پہنچا تو پاپا اسی طرح غافل پڑے سو رہے تھے، میں نے اپنے بستر پر جا کر سونے کی کوشش کی، مگر مجھے نیند نہ آئی، میرے دماغ میں برابر یہ خیال گونج رہا تھا کہ میں کتنا خود غرض اور بے حس ہوں، بیوی اسپتال میں ہے، یہ اس کی تکلیف کا وقت ہے اور میں یہاں آرام سے اپنے بستر پر لیٹا ہوں، جو تکلیف اُسے ہے اس میں مجھے برابر کا شریک ہونا چاہیے تھا۔ کوئی تین بجے مجھے یاد آیا کہ ماما نے تلسی کے پھول ایک فیتہ سے باندھ کر مجھے دیے تھے کہ انہیں ایسی کے دینگ کے پائے سے باندھ دوں میں نے اٹھ کر وہ پھول اپنے ایک کونٹ کی جیب سے ڈھونڈ کر نکالے، اب وہ بالکل شوکھ گئے تھے، میں نے ولایت کے مطابق وہ پھول ایسی کے پانگ کے پائے سے باندھ دیے۔

میں آرام کر ہی پر لیٹ گیا اور سوچنے لگا کہ اب مجھے اسپتال چلنا چاہیے۔ یہی سوچتے سوچتے نیند آگئی، صبح کو مجھے پاپا نے جگا یا کہ۔ دیکھو ٹیلیفون پر تم سے

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طیبہ بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانک کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دماغی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے۔ مفید و موثر چربی بوٹیوں کے چھوڑ کے علاوہ ضروری جراثیم کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



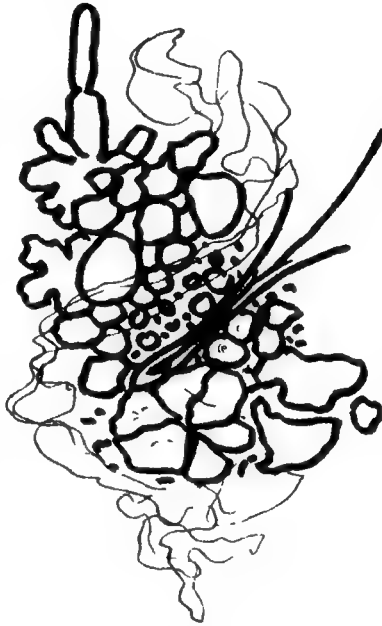
سنکارا
صحت بخش ٹانک



ہمارے عجیب و غریب خلیے

توقع ہے کہ خلیوں کے متعلق تحقیق بہت سے حیاتیاتی رازوں کو افشا کرے گی جس میں کینسر کا راز بھی شامل ہے۔ نیویارک یونیورسٹی کے آپریٹنگ روم میں ڈاکٹر لان کو پیکٹ خوردبین کی مدد سے جن جراحی آلات سے کام لے رہے ہیں وہ اس قدر نازک ہیں کہ خالی آنکھ سے نظر نہیں آ سکتے۔ مثلاً ٹلیاں ہیں جن کا مٹھ ایک انچ کا بیج ہے۔ جراحی کے نشتر میں زخم سلائیاں ہیں، زخم کا مٹھ کھلا رکھنے کے آگے ہیں۔ ٹیلی وژن کیمرے میں لگی ہوئی خوردبین سے ڈاکٹر کو پیک انسان خلیوں کی نازک سے نازک جزئیات کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

زندگی کی اس منہ سی گھڑی کو ذرا غور سے دیکھو، اس کے تین خاص جز ہیں۔ مرکزہ یا مرکزہ جعدہ، مادہ خلیہ اور باہر کی جھلی یا مرکزہ خلیہ کا انتظامی جعدہ ہے اور پورے ڈھانچے کی ساخت یا بناوٹ کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس طرح کے خلیے ہوں اپنی نقل پیدا کریں۔ پھیپھڑوں کے خلیے صرف پھیپھڑوں کے خلیے پیدا کریں۔ گردوں کے خلیے صرف گردوں کے خلیے پیدا کریں۔ مادہ خلیہ (یا ساٹوپلازم) جلی کی طرح کی ایک چیز ہوتی ہے جس میں مرکزہ تیزا رہتا ہے۔ یہ چیز خلوی تنفس کے نشوونما اور فضلہ کے اخراج کی نگرانی کرتی ہے۔ سارے خلیے پر



پہنچی ہوئی ایک مگرسی کے جالے کی سی نازک جھلی ہوتی ہے جو ایک سالماتی چھلنی کا کام کرتی ہے، اس میں سے گزر کر غذا خلیے میں پہنچتی ہے اور پھر نروں کے بہت باریک اور نازک نظام کے ذریعہ تقسیم کر دی جاتی ہے اور اسی جھلی سے ہوا فضلہ باہر نکل جاتا ہے۔

ہر انسانی خلیے کے مرکزے میں تخمیناً ۶۴ کروموسوم ہوتے ہیں سولے بیضہ اور مادہ تولید کے خلیوں کے جن میں ان سے آدھے ہوتے ہیں (رجب یہ دونوں بارور شدہ بیضہ میں مل جاتے ہیں تو ان میں اتنے ہی کروموسوم ہوجاتے ہیں جتنے معمولی خلیوں میں ہوتے ہیں) یہ کروموسوم اتنے باریک

ہمارے جسم کے خود کار تجدید حیات کے پروگرام کے مطابق لاکھوں کروڑوں خلیے ہر سیکنڈ پیدا ہو رہے ہیں۔ خلیے ہی وہ آئینے ہیں جن پر زندگی کی بنیاد قائم ہے اور خلیے ایسے کیمیاوی فیوژنات برپا کرتے رہتے ہیں جن سے بڑے بڑے دواساز اور کیمیادان چکر میں آ جاتے ہیں، وہ انتہائی پیچیدہ وٹامین اور ہارمون اور پروٹین پیدا کرتے ہیں، وہ ”حیاتیاتی انجینئرنگ“ کے بڑے بڑے ممالات دکھاتے ہیں۔

خلیوں کے متعلق ڈاکٹر کلیرنس لگ ٹل فرماتے ہیں ”ایک شہر میں انواع و اقسام کی سرگرمیاں ہیں نظر آتی ہیں مگر ساتھ یہ بات کچھ عجیب سی اور ناقابل یقین سی معلوم ہوگی کہ خود ہمارے جسموں کے اندر چیزوں کے بنانے کا ذخیرہ کرنے کا مدت اور ترمیم کرنے کا، خبر سانی کا نقل و حمل کا، فضلہ کو نکالنے کا، نظم و نسق کا، خوراک پیدا کرنے کا، حرارت کو کنٹرول کرنے کا قدرتی عمل نہایت فاموشی سے مستحکم اور باقاعدہ طریقہ پر جاری ہے۔“

ڈاکٹر ٹل کے اس بیان پر کچھ قدامت پسندی کا رنگ چڑھا ہوا ہے شہر کے بجائے ہمارے جسموں کے خلیے ایک جرم فکلی کی آبادی سے زیادہ شاہت رکھتے ہیں، گوان کی تعداد کوڑا ہے پھر بھی وہ عام طور پر اتفاق اور ہم آہنگی کے ساتھ کام کرتے ہیں اور اس پیچیدہ سوسائٹی اہر رکن ہر دوسرے رکن کی فلاح میں مدد دیتا ہے۔

آج ایک درجن کے قریب لیسوریلوں میں زندگی کے خفیت سے غیف اور چھوٹے سے چھوٹے حصہ کے متعلق تحقیق و تفتیش جاری ہے اور

اور نازک ہوتے ہیں کہ برقی خوردبین کی قوی اور تیز آنکھ بھی ان کے اندر نہیں دیکھ سکتی۔ بالواسطہ شہادتوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اس قدر نازک اور خفیف ہونے پر بھی ان کے اندر تیس ہزار درشت کے تخم موجود ہوتے ہیں۔ چونکہ ان اور باپ برابر کی تعداد میں ایک نئی زندگی وجود میں لانے کے لیے تخم مہیا کرتے ہیں اس لیے امکانی شکلوں کے اختیار کرنے کی تعداد حیران کن ہے۔ وراثت کے تخم براہ راست باپ سے اس کے بچوں میں پہنچتے ہیں اور جب سے انسان دنیا میں آیا ہے اس وقت سے اسی طرح پہنچتے رہے ہیں، اس لیے ہمارے جسم کے ہر خلیے میں مادے کا کچھ حصہ ایسا موجود ہے جو ہمیں براہ راست ابتدائے آفریش کے انسان سے ورثہ میں ملا ہے۔ خلیوں کی چار عام قسمیں ہیں۔ رگوں کے خلیے جن سے جسم کا خیر رسانی کا نظام بننا ہے۔ لعاب دار تھلی کے خلیے جو استر کا اور پوشش کا کام کرتے ہیں۔ مثلاً وہ نظام ہضم کے رقبہ میں استر کا کام کرتے ہیں اور جلد بناتے ہیں جو سارے جسم کو ڈھکے ہوئے ہے۔ نیچ موصول کے خلیے جو گویا جسم کو باندھے ہوئے ہیں اور پٹھوں کے خلیے جو جسم کے اعضا کو حرکت میں لاتے ہیں۔

خلیے شکل اور قیامت اور خباثت اور ڈیل ڈول میں بھی بہت سی قسموں کے ہوتے ہیں۔ گولائی لیے ہوئے، ترص کی شکل کے، لائے، کچھ نسبتاً بڑے ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک رگ کا خلیہ تین فٹ لمبا ہو سکتا ہے۔ رگوں کے خلیے خود کو پھراڑ سرنو پیدا نہیں کر سکتے، وہ ہمیں پیدائش کے وقت ساری عمر کے لیے ایک دفعہ مل جاتے ہیں۔ دوسرے خلیے تقسیم ہو ہو کر از سرنو پیدا ہوتے رہتے ہیں، وہ بیج میں سے پتلے پڑ جاتے ہیں اور وہیں سے ٹوٹ کر دو ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔

جس رفتار سے خلیے از سرنو پیدا ہوتے رہتے ہیں وہ بھی جسم کے مختلف حصوں میں مختلف ہوتی ہے اور رفتار کے اس اختلاف کا سبب مقامی ضرورتیں ہوتی ہیں۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ سارے جسم کی پروٹین کا نصف حصہ زیادہ تر پٹھوں کی تسبیحیں، ہر اسی دن میں از سرنو پیدا ہوتا ہے۔ جلد کے خلیے کی زندگی کی مدت چار سے پانچ دن تک ہے۔ نئی جلد ہمیشہ نیچے پیدا ہوتی رہتی ہے اور اوپر آتی رہتی ہے جہاں اگر وہ مر جاتی ہے اور زھل کر بہ جاتی ہے۔

خلیوں کی ایک نہایت دل کش خصوصیت ان کی امکانی دائمی حیات ہے۔ آنجنابی الکزنسیر نے ۱۹۱۲ء میں ایک چوزے کا دل نکال کر راک فیلر انسٹی ٹیوٹ میں محفوظ کیا اور اُسے صحت بخش غذا دیتے رہے۔ اس دل کے خلیے ۳۳ برس تک زندہ رہے، وہ ابھی اونٹنہ رہتا مگر اُسے موت اس لیے مرجانے دیا کہ جو تجربہ کرنا چاہتے تھے وہ پورا ہو گیا تھا۔ اس کے علاوہ اور تجربات سے معلوم ہوا کہ جسم کا ہر خلیہ اتنی ہی اچھی طرح لیبورٹری میں زندہ رہ سکتا ہے اور از سرنو پیدا ہو سکتا ہے۔

عام طور پر خلیوں کے فرائض اور ذمہ داریاں دو طرح کی ہوتی ہیں۔ جسم کے اندر گھرداری کے فرائض اور اپنی برادری سے اتحاد عمل پہلی قسم کے فرائض میں کھانا اور فضلہ کا اخراج شامل ہیں۔ دوسری قسم کے فرائض کا تعلق دوسرے خلیوں کی مدد کرنا ہے۔ مثلاً بلبل کے مٹے مٹے خلیا انسولین کی بہت نازک دھار پیدا کرتے ہیں جو اور سب خلیوں کے شکر کے استعمال کو کنٹرول کرتی ہے، یا چربی کے خلیے تیل کے بہت چھوٹے چھوٹے قطرے جمع رکھتے ہیں تاکہ وہ جسم کو گرم رکھنے کے لیے ایندھن کا کام لے سکیں۔ معدہ کے خلیے ایندھن یا تخمیری اجزاء بناتے ہیں جو پروٹین کے ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بعض خلیے جسم کو نقصان پہنچنے سے محفوظ رکھنے کی پراسرار اہلیت رکھتے ہیں۔ خون کے سفید خلیے عام طور پر خون کے بہاؤ میں کاہلی کے ساتھ تیرتے رہتے ہیں لیکن اگر انگلی پر زخم پڑ جائے اور جراثیم اس زخم پر حملہ کر دیں تو سفید خلیے فوراً وہاں آکر جمع ہو جائیں گے۔ جراثیم کو چاروں طرف سے گھیر لیں گے اور انھیں کھا جائیں گے۔ اگر زخم زیادہ متاثر ہو گیا ہے تو وہ از سرنو خلیے پیدا کر کے اپنی تعداد میں بہت زیادہ اضافہ کر لیتے ہیں تاکہ جراثیم کو پوری طرح مغلوب کر سکیں۔

خلیوں کے رازوں کی تحقیقات کرنے والے بعض ایسے مسئلوں سے دوچار ہوئے جن کو وہ تاہنوز حل نہیں کر سکے ہیں، مثلاً جب خلیے عام طور پر عتا از علامات شناخت رکھتے ہیں تو اصل میں بارور بقیہ کو ایک چوڑا، ایک نچلی، یا ایک آدمی پیدا کرنے کے لیے تقسیم اور تفریق کے پیچ در پیچ سلسلے سے کیوں گزندنا پڑتا ہے۔ خلیوں کی تحقیقات کرنے والوں کو اس کا کوئی معقول جواب نہیں مل سکا اور بہت سی مفید باتیں انھوں نے

کے خلیوں کے ایک حصہ کو ایک وقت میں بے کار کر کے اس کا امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ مرض کا مرکز معلوم کر لیں۔

نیویارک یونیورسٹی میں ڈاکٹر کو ایک اپنے عجیب و غریب آلات سے حیرت انگیز کام انجام دے رہے ہیں۔ وہ کینسر کے خلیوں کے مرکزی حصہ کو تن درست خلیوں سے بدلنے میں کامیاب ہو گئے ہیں اور انھوں نے خلیہ کے سیال کو نکال کر اس کا تجزیہ بھی کر لیا ہے۔

کوئی نہیں کہہ سکا کہ خلیوں کے متعلق اس وقت جو تحقیقات قریب قریب ڈنیا کے ہر ملک میں ہو رہی ہے اس کے کیا نتائج مرتب ہوں گے۔ یہ بات تو یقینی ہے کہ کینسر اور بعض دوسری بیماریوں کے متعلق ان تحقیقاتوں سے کافی معلومات فراہم ہو جائیں گی۔ اسی کے ساتھ وراثت کی متین پر بھی روشنی ضرور پڑے گی۔ ڈاکٹر ای، بی، ولسن اپنی کتاب ”وراثت کے نشوونما میں خلیوں کا حصہ“ میں فرماتے ہیں ”ہر حیاتیاتی مسئلہ کا حل خلیوں میں تلاش کرنا چاہیے کیوں کہ ہر ایک زندہ جسم نامی ایک خلیہ ہے یا خلیہ رہا ہے۔“

معلوم کر لیں، مثلاً انھوں نے مینڈرک کے بارور بیضہ کا مطالعہ کیا اور اس قسم کو بغور دیکھا جو ایک نئی زندگی کے ظہور میں آنے کی طرف پہلا قدم تھا۔ ایک خلیہ کو دو میں اور دو کو چار میں تقسیم ہونے دیکھا۔ انھوں نے ایسے ۳۲ خلیے لیے، ایسے خلیے جن سے ایک مینڈرک بننا، ان کو تقسیم کیا اور ۳۲ مینڈرک پیدا کر لیے، لیکن ۳۲ خلیوں کی حد پر پہنچ کر اس قسم کی دخل اندازی سے سب خلیے مر گئے، کیوں مر گئے، یہ کوئی نہیں جانتا۔

ایک اور راز نہیں کھلتا۔ عام طور پر خلیوں کی تقسیم بہت باقاعدہ و منظم طور پر ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھی خلیے بالکل بے لگام اور مطلق الغان نڈا میں تقسیم ہو کر دوسرے خلیے پیدا کرنے لگتے ہیں، یہی کینسر ہوتا ہے۔ خلیوں میں یہ وحشت کیوں پیدا ہو جاتی ہے، یہ بھی کوئی معلوم نہیں کر سکا۔

اس سلسلہ میں آج کل ایک زبردست تحقیقات اور ہو رہی ہے مائٹس داں خلیوں کی کیبادی ساخت کے متعلق معلومات حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں گویا وہ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ ہم کن چیزوں سے مل کر بنے ہیں۔ اشاک ہوم کے ڈاکٹر ٹورب جارجن کیسپرسن بھی اہم کام انجام دے رہے ہیں۔ پورے خلیہ کا کیمیاوی تجزیہ ہو سکتا ہے، لیکن ڈاکٹر کیسپرسن کہتے ہیں کہ یہ ایسا ہی ہو گا جیسے ایک ریڈیو سیٹ کو کوٹ پیس کر سفوف بنایا جائے اور پھر اس سفوف کا کیمیاوی تجزیہ کیا جائے۔ اس تجزیہ سے یہ تو معلوم ہو جائے گا کہ ریڈیو سیٹ میں انٹاشیٹ ہے، اتنی رھات ہے لیکن اس کے متعلق کچھ معلوم نہ ہو سکے گا کہ ریڈیو ہے کیا اور وہ بس طرح کام کرتا ہے۔

ڈاکٹر کیسپرسن سے زندہ خلیوں کے بھید معلوم کرنے کے لیے بڑی محنت سے ایک خوردبینی فوٹومیٹر بنایا ہے۔ یہ چوڑا چکلا کراماتی آلہ ملیوں کے مختلف حصوں کا کیمیاوی تجزیہ کرتا ہے، اس تجزیہ کی مدد سے ڈاکٹر کیسپرسن رفتہ رفتہ زندگی کے ان نئے نئے مٹے بلبوں کے اندر ملے کیمیاوی عجائبات کی ایک تصویر تیار کر رہے ہیں۔

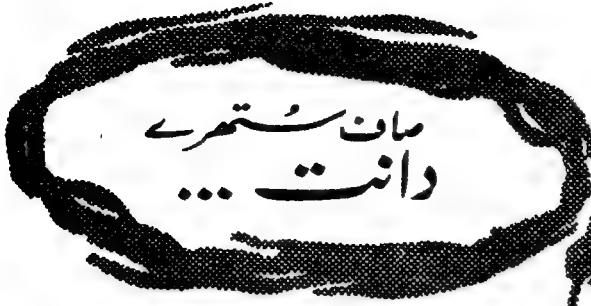
شکاگو یونیورسٹی میں ڈاکٹر رینڈنڈرکل، ولیم بلوم اور رابرٹ بورٹین نے ایک نہایت نازک اور باریک بالائے منفشی شمع تیار کی ہے جس سے وہ خلیے کے منتخب حصوں کو بے بس اور بے کار کر سکتے ہیں، کینسر

سُعالین

ہر قسم کی کھانسی اور نزلہ و زکام میں فائدہ دیتی ہے۔ بیٹھی ہوئی آواز کو کھولتی ہے۔ گلے کی خراش کو دُور کرتی ہے۔ مرد، عورت، بچے اور بوڑھے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔



مہر و صحت



آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں، لیکن اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بدنا ہو جائیں گے ہر روز کا کھانا پینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے ان کو بیکار رکھیں اور بخونین فریو کے دھبوں سے بچائیے پھر دیکھئے وہ کیسے ماں ستمرے معلوم ہوتے ہیں۔



ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ بیکار رہنے والے دانتوں کا اس کا رتھنا ہے۔ سانس کی بدبودار ہو جاتی ہے۔ گڑبڑ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔

ہمدرد منجن سکرابٹ میں کشش اور دانتوں میں چھ متوتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کری ڈسٹرکٹ لاہور



اعراض و علاج

عام پستی و خستگی کا احساس

ڈاکٹر محمد عثمان، سکندر آباد (آندھرا)

اس پر آشوب اور مسلسل تنگ و دوکے زمانہ میں تھکان و خستگی اور تلبت کارکردگی ایک عام شکایت ہے۔ قدرے سکون و آرام حاصل کرنے کے لیے طبی مشورہ پر عمل کر کے چند روز کے لیے تبدیلی مقام اور سیر و سیاحت کا انتظام اگر کر بھی لیا جائے تو واپسی پر اسی گرداب زندگی میں گرفتار و مبتلا ہونا پڑتا ہے جو آج کل لازماً حیات بن گیا ہے چند روزانہ محسوس ہوتا ہے اور انہاں بعد وہی ”ڈھاک کے تین پات“ نظر آنے لگتے ہیں۔

اعصابی تھکان

قدرہ دار و خدمات انجام دینے والوں کی بالخصوص یہی حالت ہوتی ہے۔ ان میں کوئی عضوی مرض متحقق نہیں کیا جاسکتا اور اکثر ان کی اس حالت کو ”اعصابی“ یا ”نفسیاتی“ خستگی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

مارٹن برگ یونیورسٹی (جرمنی) کے پروفیسر ڈیوکر نے ایسی اعصابی خستگی کی حالتوں میں ایک وسیع سلسلہ تجربات و آزمائش کے ذریعہ

یہ معلوم کرنے کی کوشش کی۔ کیا کچھ عرصہ تک اس کے لیے قلیل المقدار ہارمونوں کے استعمال سے کوئی دیر پا فائدہ ہو سکتا ہے؟۔ ان کا مقصد یہ تھا کہ علاج و حقیقت شفا بخش ہو جس کا اثر کم از کم سال تک باقی رہے۔

پروفیسر ڈیوکر نے جرمنی کے دوسرے خصوصی ماہرینِ غددیات (مثلاً ڈینٹر ویل، ایپ روس و غیرہ) کی تعلیمات سے یہ معلوم کر لیا تھا کہ ایسے مریضوں میں جن کے جنسی غدوثق و مثبت طور پر ماؤٹ و مرضی ہوتے ہیں، بعض مخصوص و متمیز علامات رونما ہوتے ہیں۔ مثلاً اکثر تھکان و خستگی کا احساس، بے کیفی، کام میں جی نہ لگنا، پریشان خیالی، بے توجہی، عدم استقلال، بے حد چڑچاہن، احساسِ پتی و کمزوری اور احساسِ کمتری وغیرہ۔ جنسی فرد کی ماؤٹیت میں ظاہر ہونے والے

یہ علامات کم و بیش اسی طرح کے اور اسی قبیل کے ہوتے ہیں جیسے کہ ”اعصابی تھکان“ میں نمایاں و محسوس ہوتے ہیں۔ چنانچہ پروفیسر ڈیوکر نے اپنے ذہن میں یہ استلال کیا کہ ”اعصابی تھکان“ بھی کسی خفیف غدی اختلال کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ گواس بہت خفیف سے غدی اختلال کو معمولی سرریائی طریقوں کی مدد سے متعین و متعین کرنا ممکن نہ ہو۔ اگر یہ خیال صحیح ہے تو ہارمونوں کے استعمال سے اعصابی تھکان کی حالتوں میں بھی ان کے عام معوی اثر کا ثابت ہونا ضروری ہے۔



چنانچہ ڈیوکر نے ہم آہنگ افعال انجام دینے کی قابلیت جانچنے کے لیے جمع و تفریق کے مختلف سوالات حل کرانے کے لیے ایک اندھیرے کمرہ میں ایک پروٹ پر مختلف اعداد کی روشنی ڈال کر حاصل کردہ نتائج دریافت کیے۔ ان کے حل کرنے میں زیرِ امتحان فرد نے جدوجہد صرف کیا اُسے نوٹ کیا۔ یہ امتحان ہارمونوں کے استعمال سے پہلے کیے گئے۔ ازاں بعد انہی افراد کو ہارمون دیے گئے مگر نہایت ہی خفیف مقداروں میں، یعنی علاجی مقداروں سے بہت کم مقداروں میں، (کیونکہ انسانی جسم کو ہارمونوں کی خفیف مقداروں سے زیادہ مقداروں کے مقابلہ میں بہتر فائدہ ہو کر رہتا ہے)۔ زیادہ تر ادھی عمر کے اشخاص کے لیے مردانہ ہارمون ٹیسٹوویرون (Testoviron) کا انجکشنی محلول روزانہ ۲ ۱/۲ ملی گرام کی

امتحان کیا گیا، مگر کوئی تغیر نہیں پیدا ہوا۔

یہ اثرات بہ آسانی قابل فہم ہیں، کیونکہ مردانہ ہارمون اور زنانہ ہارمون دونوں یکساٹی لحاظ سے ایک دوسرے کے ساتھ بہت زیادہ مشابہت رکھتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ہی یہ اغلب معلوم ہوتا ہے کہ ہارمونی استعمال کے بعض نامعلوم دقیق علامات بھی کارفرما ہوتے ہیں۔ ہر انسانی جسم میں ہمیشہ مردانہ و زنانہ دونوں کے ہارمون موجود ہوتے ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ زیادہ دار و مدار ان دونوں کے باہمی توازن پر ہوتا ہے۔

پروفیسر فریوکر نے مخلوط زنانہ و مردانہ ہارمون کے ذریعہ بھی تجربات کیے اور ان دونوں کے امتزاج کا اثر اور بھی زیادہ بہتر دیکھا۔ لیٹھوں کو روزانہ ۲۰ گرام مردانہ ہارمون (ٹیسٹو ویرون) کے ساتھ اس مقدار کا پانچواں تادسواں حصہ زنانہ ہارمون (پروگنٹان) کا دیا گیا۔ اس مخلوط ہارمونی استعمال سے کارکردگی میں بہت شان و اماں اصلاح پائی گئی۔ پروفیسر فریوکر کا خیال ہے کہ بیشتر افراد کسی ایک خاص ہارمون سے بھی مائل طور پر متاثر ہو سکتے ہیں، تاہم مرعیض کو اس کی انفرادی یا مخصوص مزاجی کیفیت کے لحاظ سے ایک ہی ہارمون یا دونوں ہارمون مندرجہ طور پر دینا چاہیے۔ بعض افراد کو ایک منفرد مخصوص ہارمون کی ضرورت ہوتی ہے تو بعض کو دونوں کی۔

مزید تجربات میں سالم فدی خلاصوں کا استعمال کیا گیا (یعنی صرف ہارمون نہیں بلکہ پورے غدہ کا خلاصہ دیا گیا)۔ یہ خلاصے زبان پر رکھ کر محل ہونے پر بیجے جاتے ہیں۔ اس کے نتائج بھی اچھے پائے گئے، مگر یہ خلاصہ ہارمون کے نتائج کے مقابلہ میں کمتر درجہ کے تھے، مگر "اسٹیل بین" (STILBENE) کے مرکبات مردوں اور عورتوں میں بے اثر ثابت ہوئے۔ یہ اسٹیل بین زنانہ غدہ کا ایک تالیفی مادہ ہے جو جلدی شکایتوں میں تو خاصا کارگر ہوتا ہے، مگر تھائیڈائیس (ٹائیس) ہارمون کی طرح عام صحت بخش و محرک نظام تاثیر سے متبرک ہوتا ہے۔

آپ کھانسی، نزلہ اور زکام سے کتنا ہی پرہیز کریں، ان کے گھر میں داخل ہونے کے سینکڑوں رستے ہیں۔ موسم کی تبدیلی پر تو یہ کسی نہ کسی وقت ضرور نارل ہو جاتے ہیں۔

ان سے خبردار رہیے اور ان کی تواضع

سُعالین سے سمجھیے

اروں میں بذریعہ الٹرنیٹنگ کرنی کے سامنے کے حصے میں داخل کیا گیا۔ مختلف افراد میں تھائی عمل تین ہفتوں سے لے کر اٹھ ماہ تک کیا گیا اور مختلف وقفوں کے بعد بیت کارکردگی کا امتحان کیا گیا۔ جو نتائج حاصل ہوئے ان سے ظاہر ہوا کہ استائیت رورگی بتدریج ترقی پذیر ہے۔ یہ اشخاص جمع و تفریق کے سوالات جلد تر صحیح صحیح کرنے لگے اور ہارمون کے استعمال کے ساتھ ساتھ غلیظاں بھی بتدریج کم ہوتی گئیں لی کم ہوتی گئی، احساس بڑھ کر وہ کم ہو کر زندہ دلی زیادہ ہوتی گئی، نیند اچھی آنے اور کام زیادہ بہتر ہونے لگا۔

جب تین ہفتوں سے لے کر تین ماہ تک خفیف المقدار ہارمون کے ختم سے معیار کارکردگی خاصا بلند ہو گیا تو مزید اصلاح دیکھنے کی غرض سے ہارمون کی۔ بڑی مقدار میں استعمال کرانی گئیں، لیکن نتیجہ یہ ظاہر ہوا کہ اکثر مزید ہارمون کے استعمال سے کوئی مزید فائدہ حاصل نہیں ہوا، یعنی معیار کارکردگی رعام احساس بہبودی میں کوئی نمایاں اصلاح یا بہتری نہیں پائی گئی یہ احتمالاً تلف پیشہ کے افراد پر کیے گئے، مثلاً انجینیئروں، فنی کارکنوں، ڈاک خانہ میں کم کرنے والوں، تاجروں، سائنس دانوں وغیرہ پر۔ ان سب میں اصلاح حال ساتھ بہتر کارکردگی ظاہر ہوئی۔

عورتوں میں اسی نوعیت کے احتمالات زائد ہارمون کے ذریعہ ۳۵ تا ۵۵ سال عمر کی عورتوں پر کیے گئے۔ انہیں مبیضی جرابوں کے ہارمون (FOLLICULAR HORMONE) کے ایک مرکب "یروگنٹان" (PROGYNON) کے رس یا عملات دیے گئے (روزانہ ۰.۳۵ تا ۰.۷۵ گرام کی مقدار دلی میں)۔ ناچہ مردوں کی طرح ان عورتوں میں بھی اصلاح کارکردگی وغیرہ کامیاب نتیجہ مند ہوتا گیا اور یہ بلند معیار اعلیٰ درجہ پر پہنچنے کے بعد ۱۸ ماہ تک بدستور قائم رہا۔ بندہ دلی، عام صحت کی بہتری اور فنی کارکردگی میں اصلاح مردوں کی طرح ان عورتوں میں بھی پائی گئی۔

بہت زیادہ عمر (۶۰ تا ۷۰ سال) والے افراد میں ہارمونی مقدار خوراک گنی کر دی گئی تو اس کے نتائج بھی غیر مبہم طور پر اچھے حاصل ہوئے۔ عجیب بات یہ ہے کہ متعدد مردوں کو عورتوں کا ہارمون اور متعدد عورتوں کو مردانہ ہارمون دیا گیا تو بھی اچھے امید افزا نتائج حاصل ہوئے غیر مائل ہارمون کی مقدار خوراک بھی رہی تھی جو مائل ہارمون کی تھی۔ جب معیار اصلاح بلند ترین درجہ پر پہنچ چکا تو غیر مائل ہارمون کے بجائے کچھ عرصہ تک پھر مائل ہارمون دے کر تغیر حال کا

چنانچہ ایمبیا، کاشت کردہ بافتی خلیات، سب کے درخت پر لگا یا پوتلی پیوند، سرطانی نوادیہ یہ سب کم از کم بالقوہ تو ضرور لافانی ہیں۔ ان کے برعکس انسان اور دوسرے کثیر خلوی عضویات صریحاً فانی ہیں۔ ان فنا پذیر پیچیدہ کثیر خلوی حیوانات اور یک خلوی ایمبیا کے درمیان بے فرق کس چیز کی وجہ سے اور کیوں ہوتا ہے؟ اس کی وجہ بلاشبہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ ان فانیوں کے جسم کے خلیے بہت پیچیدہ و مخصوص ہوتے ہیں اور مختلف و متعدد وظائف انجام دیا کرتے ہیں۔

تاہم اس کا کوئی صریح سبب نہیں معلوم ہوتا کہ صرف امتداد و زمانہ ہی سے کوئی ایک ساخت یا ایک وظیفہ کیوں ضرورہ دیکھا ہو جاتا ہے؟ نسبتاً زیادہ پیچیدہ کثیر خلوی جسم میں بھی بتدریج ضرورہ اور انکار رنگ کیوں واقع ہونی چاہیے؟ کیونکہ جس طرح (کم از کم نظری طور پر) ہی سہی، کسی بھی زیادہ پُرانی موٹر گاڑی یا گاڑی شاخ کے فرسودہ حصوں کی جگہ نئے حصے متواتر بدل کر ان کو لامحدود مدت تک چلایا اور بار در رکھا جاسکتا ہے۔ اسی طرح خود انسانی جسم کو بھی۔ چاہے اندر ہی سے ہمیشہ عملاً اپنی طبعی کیمیائی ساخت کی تجدید و ترمیم کرتا رہتا ہے۔ ہمیشہ ناز و عمر اور لامحدود مدت تک کار پر روز و کارآمد باقی رہنا چاہیے، لیکن صاف ظاہر ہے کہ انسانی جسم

ہمیشہ کار پر روز اور باقی نہیں رہتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ انسانی جسم کے سب سے کم تخصیص یافتہ سادہ ترین اولیں قسم کے خلیے غیر معین مدت تک تقسیم و ترمیم کرتے رہتے ہیں، مگر اس کے بیشتر خلیے اپنا نمونی مقصد انجام دینے کے بعد تقسیم و تکثیر کا عمل موقوف کر کے اپنی باقائت حیات تک اپنا مخصوص و معین وظیفہ انجام دیتے رہتے ہیں، لیکن یہ بھی بدلتے رہتے اور اندر ہی سے اپنی طبعی کیمیائی ساخت کی تجدید کرتے رہتے ہیں۔ انہوں نے خود کو بنایا تھا اور یہ بٹاتے رہنے کے عمل سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے اعلیٰ تخصیص یافتہ خلیے، مثلاً جگر کے خلیے۔ اگر وہ نقصان اٹھا جاتے ہیں تو خود تقسیم ہو کر ضروریات مقام کے خلیوں کی تجدید و بحالی کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح سرطانی یا بیدگ کا پُر اسرار منظر ہے، جس میں جسم کے بعض بے حد تخصیص یافتہ خلیے نہایت مبالغہ آمیز تکثیر کرتے گئے ہیں۔

بائیں ہمارا یہ معلوم ہوتا ہے کہ امتداد و زمانہ کے ساتھ کوئی چیز چلتی جا رہی میں مٹا کر بتدریج خلیات کی تکمیل کو روک دیتی ہے اور بعض مردوں اور

جسم بوڑھا کیوں ہو جاتا ہے، یعنی محض وقت گزرنے اور عمر کی زیادتی کے ساتھ بوسیدہ و فرسودہ کیوں ہو جاتا ہے؟ ایک شخص جو زندگی کے تمام غمخیز غمخیزات (امراض و حادثات وغیرہ) سے بچ چکا کرنا محال زندہ ہے، وہ ہمیشہ ہمیشہ صحت و سلامت زندہ کیوں نہیں رہتا؟ نظری طور پر تو ایسے ہر شخص کو لافانی



رہنا چاہیے، یعنی کبھی نہیں مرنا چاہیے۔ ایک خلوی عضویہ، ایمبیا اور پیراموسیم بہ تک کہ وہ کسی حادثہ کا شکار نہ ہوں، خلوی تقسیم کے ذریعہ کے ایک حیثیت سے اپنی ذات کو ہمیشہ تسلسل قائم و دائم رکھتے ہیں۔ اسی طرح بعض پودے، ن کی متواتر قلمیں یا پیوندات نہیں کی نوع کے کسی دوسرے نئے پودے پر لگا دیے نہیں، غیر معین مدت تک باقی رکھے جاسکتے ہیں۔ نیز حیوانی بافت کو کاٹ کر بافتی کاشت کے ذریعہ مدت دراز تک زندہ رکھا جاسکتا ہے (اور یہ مدت دس حیوان کی طبعی عمر سے بھی بہت زیادہ طویل ہوتی ہے)۔ تحقیقاتی تجربہ ثابت ہوا ہے کہ سرطانی بافت کے پیوند ایک جانور سے کاٹ کر یکے بعد کے دوسرے جانوروں پر متواتر منتقل کر کے غیر معین عرصہ تک قائم رکھے سکتے ہیں لیکن قدرت کی مشیت یہی ہے کہ انسان اور دوسرے تمام کثیر وی حیوانات کے لیے مرنا لازم ہے:

ہر آن کہ نازد بنا چار بایزش نوشید
ز جام دہرے کلّ مَن عَلَیْهَا قَام

زیادہ اہم مائل ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ آدمی کی مدت حیات استقرارِ محل کے وقت ہی متعین ہو جاتی ہے۔

گوڑے ہوئے سن کے اخطاطی اعمال کا سبب غیر واضح ہے، تاہم ان اعمال کا مقصد یقیناً کافی واضح اور صاف ہے۔ نشانے قدرت بھی ہے کہ تمام کثیر خلوی عضویات باز پیدائش (اپنی نئی نسل پیدا) کریں اور پھر مر جائیں، تاکہ نئی پودے کے لیے راستہ صاف ہو۔

کثیر تعداد و ملاوتوں اور کثیر تعداد موتوں ہی نے عضوی ارتقا کو عموماً اور انسان کے ارتقا کو خصوصاً ممکن الوقوع بنا یا ہے، لیکن انسانی عقل و ذہن نے نشانے قدرت کا مقابلہ شروع کر دیا ہے۔ انسانی کوشش سے اب استقرارِ محل کو روکا جاسکتا ہے اور محل کو ختم (ساقط) کیا جاسکتا ہے۔ جسمانی خطرات کو کم کر کے زندگی کے دن بڑھائے جاسکتے، لیکن ہم بڑھتی ہوئی عمر کے اخطاطی اعمال کو سست رفتار بنانے میں ہم ایک تک بے بس و ناکام ہیں۔ ہم زندگی کے دن بڑھاتے تو ہیں، مگر محض بوڑھا ہونے کے لیے، کیا ان اخطاطی تغیرات کو سست رفتار بنانا کبھی ممکن بھی ہوگا؟۔ صریحاً، کیوں نہیں، لیکن تاحال ہم نہیں جانتے کہ اس مقصد کے لیے کس طرح اقدام کریں، کیوں کہ ہم بوڑھا پنے کے اسباب ہی نہیں سمجھتے ہیں، لیکن ہماری آرزو یہی ہونی چاہیے کہ اس میدان میں سائنس کبھی کامیاب نہ ہو۔ موجودہ حالت ہی بہتر ہے۔ صاف ظاہر ہے کہ انسانی زندگی (نسل افزا یا غیر نسل افزا) کو غیر متعین مدت تک طویل بنا دینے کا یہ امکانی نتیجہ ہوگا کہ ایسے عداوتیاتی اور اخلاقی مسائل ابھر آئیں گے جنہیں انسانی دماغ کبھی بھی کامیابی کے ساتھ حل کرنے پر قادر نہ ہو سکے گا۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریسیپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہو۔

”ادارہ“

بقول میں بعض مخصوص خلیوں کو اس طرح ماؤت کر دیتی ہے کچھ بھی ہوتا ہو، روہ محض امتدادِ زمانہ ہی کی وجہ سے نہیں ہو سکتا ہے۔ اگر امتدادِ زمانہ ہی کو ہببِ عامل سمجھ لیا جائے تو اس نظریہ کی فوری تردید اس واقعہ سے ہوجاتی ہے کہ اٹھ افراد دوسرے افراد کی نسبت جلد تر بوڑھے ہوجاتے ہیں، خلیوں کا ایک گرو ایک آدمی میں اور دوسرا گروہ دوسرے آدمی میں پہلے فرسودہ ہوتا ہے اور کبھی بھی ایک عضو یا ایک وظیفہ بلا کسی صریح سبب کے قبل از وقت فرسودہ و خستہ ہوجاتا ہے۔ ان حقائق سے اندازہ ہوتا ہے کہ ایک عامل نہیں بلکہ متعدد ملامت کا فرما ہو کر بتدریج خلوی فرسودگی اور بوڑھا پید کر دیتے ہوں گے۔ یہ اسباب عامل کیا ہو سکتے ہیں؟۔ جسمانی تغیر کے تمام اسباب کی طرح یہ اسباب بھی یا تو تولیدی ہونے چاہئیں یا تاخولی (ماحول کے منفی اثرات، جن کے ساتھ آدمی کی طرز زندگی بھی کسی حد تک اثر انداز ہوتی ہے)، یا ان دونوں عوامل کے باہمی عمل کی وجہ سے جسم کے خلیات میں تغیر کا وقوع۔

اس تصور کو ایک مثال سے واضح کیا جاسکتا ہے۔ موٹر کار کی مدت حیات (زمانہ کارکردگی) کس چیز سے متعین ہوتی ہے؟۔ ٹائر کی ساخت کس نسبت کے یا کس طرح کے زبر کی ہے؟، اُن سڑکوں کی کیا حالت ہے جن پر یہ موٹر چلائی جاتی ہے؟، ڈرائیور کی مہارت اور طے کردہ مسافت، یہ سب چیزیں عامل ہوتی ہیں اور انہیں کے لحاظ سے اُس کی مدت کارکردگی کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح خیال کیا جاسکتا ہے کہ ایک آدمی کی مدت حیات کا تعین (اگر وہ اُن متعدد خطرات سے بچ سکے، جس کی زد میں ہم سب رہتے ہیں) اُس کی پیدائشی اصلیت، اُس کے جسمانی اور دماغی ڈباؤ یا جدوجہد (جس سے رات دن اُسے واسطہ پڑتا ہے) اور اُس کی طرز معاشرت (مخاطب یا غیر مخاطب) ان تینوں کے باہمی عمل کے لحاظ سے ہوتا ہے، لیکن تلاشِ حقیقت کے لیے محض مثال سے استنباط کرنا درست یا خالی از غطرہ نہیں ہو سکتا ہے، اس لیے اثباتِ شہادت کے لیے راست موضوعی ثبوت پر نظر ڈالنی چاہیے۔ چنانچہ ایسا ثبوت کم ہی ملتا ہے، جس سے یہ خیال کیا جاسکے کہ مخاطب طرز زندگی، (معلوم خطرات اور افراط و تفریط سے بچنے کے علاوہ)، شیوخت و پیرانہ سالی کے اخطاطی عمل کو سست رفتار کر دیتی ہے۔ ایسی شہادت تقریباً نفی کے برابر ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ محض احتیاطی طرز رہائش سے پیرانہ سالی کی رفتار سست پڑ جاتی ہو، بلکہ جو کچھ شہادت حاصل ہے، اس سے یہی ظاہر ہوتا ہے کہ پیدائشی استعداد بہت

نزول المار سوال وجواب

یہ موتیا کس قسم کی صورت

س: اگر تھ موتیا کے ساتھ ہی (موتیا دل) پیدا ہوا ہو تو کیا کرنا چاہیے؟
ج: اگر دونوں آنکھوں میں موتیا ہو تو ایک سال کی عمر ہونے پر پختہ پرائیشن (جراحی علیہ) کرالینا چاہیے۔ اگر آنکھ کا کچھ لا حدتہ تندرست ہے تو بہترین توقع کی جاسکتی ہے۔

س: اگر بالغ شخص کو موتیا ہے تو اس کے لیے کیا توقع کی جاسکتی ہے؟
ج: اچھے نتیجہ کی۔

س: موتیا کے پگنے میں کتنا عرصہ لگتا ہے؟
ج: عموماً ایک سے دو سال تک۔ بعض قسم کے موتیا کسی پختہ نہیں ہوتے۔

س: کیا جراحی علیہ سے پہلے موتیا کا پختہ ہونا ضروری ہے؟
ج: یہ اب ضروری چیز نہیں ہے۔

س: موتیا کب نکلا دیا جائے؟

ج: جب موتیا اس حد تک بڑھ جائے کہ مریض کام کرنے اور زندگی گزارنے یا آرام سے رہنے کے قابل نہ رہے۔
س: اگر آپریشن کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو اور مریض انکار کرے تو کیا ہوگا؟

ج: موتیا عرصہ سے زیادہ پختہ ہو جائے گا۔ آنکھ کے اندر دم ہو کر اس قدر مضرت واقع ہو جائے گی کہ اس کا تدارک ناممکن ہو جائے گا اور بصارت ہمیشہ کے لیے جاتی رہے گی۔

س: کتنے آدمیوں کی ایک ہی آنکھ میں موتیا ہوتا ہے اور دوسری آنکھ میں کبھی نہیں ہوتا؟

ج: تقریباً دس فی صدی میں۔

س: جب ایک ہی آنکھ میں موتیا ہو اور دوسری میں نہ ہو تو کیا اس موتیا کو ہمیشہ نکال دینا چاہیے؟

ج: ہمیشہ نہیں نکال دینا چاہیے۔ بعض اوقات اس میں وقتہ پیش آتی ہے کیونکہ آئندہ جو چشمہ لگا نا پڑے گا وہ عرصہ سے زیادہ تکلیف دہ ہوگا۔ ابھی بصارت کے لیے عرصہ لگاتا پڑے گا، اس کی قوت میں اتنا زیادہ فرق ہوگا کہ

س: موتیا کیا ہے؟

ج: آنکھ کے عرصہ کا تکرر یا ڈھنلا پن۔ (لاحظہ ہو تصویر)

س: موتیا کس سبب سے ہوتا ہے؟

ج: بیشتر حالتوں کا سبب نامعلوم

ہے، لیکن بعض حالتوں میں معلوم ہوا ہے

موتیا ذیابیطس، آنکھ کی چوٹ، اگر دانی

زہ نرود درقید (بیرا تھا زائید) کی قلب نمویا دلائے

فشی شاعروں کی زو میں زیادہ آجائے سے (ان میں

بہ کسی ایک سبب سے) پیدا ہو گیا ہے چند مائیں

دن گھٹانے کی ایک خطرناک دوا، ڈائی نائٹروفینول

(DINITROPHENOL) کے لینے سے بھی پیدا

ہوئی ہیں۔

س: موتیا بصارت میں کس طرح مزاحم ہوتا ہے؟

ج: وہ روشنی کی شعاعوں کو کورہ چشم کے اندر داخل نہیں ہونے دیتا۔

س: کیا آنکھوں کو عرصہ سے زیادہ استعمال کرنے سے کبھی موتیا پیدا ہو سکتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا موتیا موروثی ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا موتیا کسی دوا کے استعمال سے اچھا ہو سکتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا موتیا کا بننا کسی ترکیب سے روکا جاسکتا ہے؟

ج: عموماً موتیا بننا نہیں روکا جاسکتا۔

س: کیا موتیا خود بخود اچھا ہو جاتا ہے؟

ج: جی نہیں۔



مریض ایسے چشمہ کو لگا نہ سکے گا۔ مزید برآں ممکن ہے کہ آپریشن کی ہوئی آنکھیں روشنی کی چکا چوند نہایت پریشان کن ہو۔

س: جب ایک ہی آنکھ میں موتیا ہو تو اسے کب نکلوا دینا چاہیے؟

ج: جب اُس میں حد سے بچتہ ہو جانے کے امکانی علامات نمایاں ہونے شروع ہو جائیں۔ اگر اب نہ نکالا جائے گا تو اندیشہ ہے کہ شدید درم پیدا کر دے جس سے آنکھ ضائع ہو کر بالآخر مستقل نابینائی ہو سکتی ہے۔

س: ایک آنکھ پر آپریشن کرانے کے بعد دوسری آنکھ کا آپریشن کتنے وقفے کے بعد ہونا چاہیے؟

ج: چار سے پچھ ماہ کے وقفے کے بعد۔

س: کیا موتیا کے آپریشن سے پہلے کوئی خاص تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے؟

ج: جی ہاں، ضرورت ہے۔ عام صحت کا مکمل طبی امتحان اور دانتوں کا امتحان کرانا ضروری ہے۔ ذیابیطس ہو تو آپریشن سے پہلے اُس کی روک تھام ضروری ہے۔ کوئی مرکز سرائیت، مثلاً دانتوں کی خرابی ہو تو اُس پہلے صاف و پاک اور دور کرنا چاہیے۔

س: موتیا کے آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے؟

ج: کرہ چشم کے اندر سے ابراؤد و مکدر (فیر شفاف) عدسہ کو نکال دیا جاتا ہے۔

س: کیا یہ آپریشن خطرناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا یہ آپریشن دردناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کس قسم کی بے حسی پیدا کی جاتی ہے؟

ج: بالوں میں مقامی بے حسی پیدا کی جاتی ہے۔ نوکین جیسی دواؤں کو قطرے آنکھ میں ٹپکائے جاتے ہیں۔ نوکین کی پچکاری بھی کرہ چشم کے پیچھے لگائی جاتی ہے، لیکن بچوں میں عمومی بے حسی (داروئے بیہوشی استعمال کر کے) پیدا کی جاتی ہے۔

س: شگاف کس مقام پر دیا جاتا ہے؟

ج: آنکھ کے سفید حصہ کے حاشیہ پر اوپر آنکھ کے رنگ دار حصہ میں۔

س: موتیا نکلنے کے آپریشن کو انجام دینے میں کتنا وقت صرف ہوتا ہے؟

ج: تیس سے چالیس منٹ تک۔

س: آپریشن کے بعد مریض کو کب تک بستر پر رہنا چاہیے؟

ج: چھ سے سات دن تک۔

س: کیا خاگی نرسوں کا رکھنا ضروری ہے؟

ج: جی ہاں، پہلے دو دنوں تک۔ جب کہ دونوں آنکھوں پر پٹی بندی ہوئی ہوتی ہے۔

س: مریض کو شفا خانہ میں کتنے دن تک ٹھہرنا چاہیے؟

ج: ایک ہفتہ سے دس دن تک۔

س: کیا آپریشن کے بعد کانا دردناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: آپریشن کے بعد کن کن ہدایات کی پابندی کرنی چاہیے؟

ج: معمولی ہدایات یہ ہیں کہ آپریشن کی ہوئی آنکھ پر گرم رفا دے گرم پانی میں پھگوئی ہوئی گتیاں یا سینک رکھے جائیں اور دوا کے قطرے ٹپکائے جائیں۔ اس سے اندامال جلد ہوتا ہے اور وقوع سرائیت کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

س: کیا آپریشن کے بعد خاص قسم کی غذائیں ضروری ہوتی ہیں؟

ج: جی نہیں، بشرطیکہ مریض ذیابیطس میں مبتلا نہ ہو۔

س: موتیا کا آپریشن کس حد تک کامیاب ہوتا ہے؟

ج: ۹۰ فی صد سے زائد حالتوں میں بہترین بصارت (سینکس لگنے کے ساتھ) بحال ہو جاتی ہے۔

س: کیا موتیا ایک بار نکال دینے کے بعد پھر کبھی ہو جاتا ہے؟

ج: جی ہاں، بعض حالتوں کی تقریباً دس فی صدی میں موتیا مکرر ہو جاتا ہے۔

س: موتیا کے آپریشن میں کیا کیا پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں؟

ج: (الف) آنکھ کے اندر جریان خون (زرف)

(ب) آپریشن کے بعد زخم میں وقوع سرائیت۔

س: کیا اصلاح یافتہ طریقوں کی وجہ سے پیچیدگیاں کم ہو گئی ہیں؟

ج: جی ہاں، زخم میں ٹانکا لگا دینے کے اصلاح یافتہ طریقوں کی وجہ سے جریان خون درحقیقت اب شاذ ہی ہوتا ہے اور انٹی بائیوٹک ادویہ

بیماریوں کی وجہ سے چہرہ پر پیدا ہو جاتے ہیں کسی دوا یا ترکیب سے دور کیے جاسکتے ہیں؟

جواب: ایسی کوئی دوا نہیں ہے، جس سے جلد پر کے مستقل داغ دور کیے جاسکیں۔ اس زمرہ میں برص کے سفید دھبے شامل نہیں ہیں، جن کا علاج ابتدائی درجہ میں داخلی اور خارجی دواؤں سے بیشتر صورتوں میں ممکن ہے۔ چہرہ پر مہاسے اور چھچک کے داغ اور گڑھے بہت بدنامی پیدا کر دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض کے علاج بیان کرتے ہیں کہ جلدی بدنامی چھچک کے داغ، مہاسوں کے گڑھے اور دھبے وغیرہ بہت گہرا لکھناؤں کا نفسیاتی اثر پیدا کر سکتے ہیں، جس سے بالخصوص عورتیں بہت متاثر ہوتی ہیں۔



وقوع سرایت کو ایک نادر حادثہ بنا دیا ہے۔

س: اگر موتیا نکلنے کے بعد جریان خون واقع ہو جائے تو کیا اس سے بصارت جاتی رہتی ہے؟

ج: اگر جریان خون بہت زیادہ ہو تو ممکن ہے کہ بصارت جاتی رہے۔ خفیف جریان جذب ہو کر کوئی ضرر نہیں پہنچتا ہے۔ حفظ ما قدم کی غرض سے زخم میں احتیاط کے ساتھ ٹانگے لگا کر مریض کو سکون کے ساتھ بستر میں لٹائے رکھنا چاہیے۔

س: کیا آپریشن کے بعد سرایت واقع ہو جانے سے بصارت چلی جاتی ہے؟

ج: اگر سرایت شدید ہے تو بصارت ماؤف ہو جاتی ہے، ورنہ خفیف سرایت سے بصارت پر اثر نہیں پڑتا۔

س: کیا موتیا نکال دینے کے بعد آنکھ بد شکل ہو جاتی ہے اور کیا زخم کا کوئی داغ باقی رہ جاتا ہے؟

ج: جی نہیں ایسی کوئی بات نہیں ہوتی۔

س: کیا آپریشن کر لینے کے بعد عینک لگانا چاہیے؟

ج: جی ہاں، لگانا چاہیے۔

س: آپریشن کے بعد آنکھوں سے کام لینے کی اجازت کتنے دنوں میں ملتی ہے اور دوسری سرگرمیاں کب اختیار کی جاسکتی ہیں؟

ج: گھر میں معمولی نقل و حرکت کی اجازت، دو ہفتے بعد۔

پڑھنے کی اجازت، چار ہفتے بعد۔

تمام کام کاج حسب معمول، چھ ہفتے بعد۔

غسل، تین ہفتے بعد

موٹر پر سواری یا سیر، تین ہفتے بعد

موٹر خود چلانے کی اجازت، چار ہفتے بعد

ہلکا کام کاج، چھ ہفتے بعد

زیادہ محنت کا کام، آٹھ ہفتے بعد

ازدواجی تعلقات، چار ہفتے بعد

جلد کے داغ دھبے، مہاسوں چھچک وغیرہ کے گڑھے

سوال: کیا جلد کے داغ دھبے بالخصوص وہ جو چھچک وغیرہ جلدی

دیتا رہتا ہے۔ جلد آنے یا گھٹنے کا کام
بقدر ضرورت ٹھیک طور پر کرنا چاہیے۔ داغ یا گڑھے کا وسطی رقبہ اتنی گہرائی
تک گھسا جانا چاہیے کہ اس کے نشانات کمزور نہ ہوں۔ گڑھے یا نشیب
کے عمیق حصہ کو اس طرح گھسنا چاہیے کہ اس کے گرد اگر دی جلد ہموار اور
چمکی ہو جائے۔ جلد کا انجماد ختم ہو جانے کے بعد عروق شریعہ سے خون بہنا
شروع ہو کر تقریباً بیس یا تیس منٹ تک جاری رہتا ہے۔ حیرت ہے کہ
اس قدر کم عرصہ تک جریان خون جاری رہتا ہے۔

تقریباً دسویں دن زخم پر سے کھڑکڑاتا ہے اور ایک ہمواری جلد
بانی رہ جاتی ہے، جو قدرے رنگ دار نظر آتی ہے۔ یہ رنگ جلد ہی پھیکا
ہو کر ایک ملائم اور بے داغ جلد بانی رہ جاتی ہے۔

یہ طریقہ نہایت سادہ اور کارگر اور گزشتہ زمانہ کے سخت و دردناک
طریقوں کے مقابل میں بہت زیادہ ترقی یافتہ ہے۔ کیوں کہ اس میں نہ تو
داغنا پڑتا ہے اور نہ تیز و تند کاوی اور یہ (جلادینے والی دوائیں) لگانی
پڑتی ہیں اور نہ علاج کا آخری نتیجہ مشکوک اور بے روک ہوتا ہے۔ درحقیقت
ایسی جلد خراشی یا جلدی ”زندہ کاری“ (ABRASION OR PLANING
OF THE SKIN اب عصری ”ریگ مانی جراحیات“ - “SAND”
PAPER SURGERY) کا ایک اہم شیعہ ہے۔ یہ اب ایک نہایت سادہ
اور سہل العمل حسن افراطیہ ہو گیا ہے، جس سے مغربی ممالک کی خواتین
بکثرت فائدہ اٹھاتی ہیں۔

لیکن اب جدیدین جراحی کی ترقی کے ساتھ ایسے بے داغ دھتوں
کی تکلیف یا خطرے کے تجربی دور کیا جاسکتا ہے اور اچھے تعین بخش
غاصب حاصل ہوتے ہیں۔

لوپ عمل

اس میں اذیت مقام کی جلد کو پھیل کر یا گھس کر صاف و ہموار کر دیا جاتا
ہے کاربداتی عصری ”ریگ مانی“ جراحیات کی ایک قسم ہے۔

یہ عمل ایک سخت تاروں کے برش سے کیا جاتا ہے۔ برش قوس نما شکل کا
ہے جسے برقی طاقت سے گھما یا پھرایا جاتا ہے (مکئی کا تار لگا کر اسی طرح جس طرح
مدان سازی کے گھینے یا گڑھے صاف کرنے کے آلات میں برقی تار لگا کر ان کو
تیا گزشتہ دی جاتی ہے)

طریقہ کار نہایت سادہ صاف اور نفیس ہوتا ہے۔ اوسط چہرہ کو ہموار
نے میں تقریباً ایک گھنٹہ لگتا ہے اور خفیف سادہ یا تکلیف کا احساس صرف
وقت ہوتا ہے جب کہ جی پیدا کرنے کے لیے جلد کو ٹھنڈک —
پاکر خمد کر دیا جاتا ہے۔

جلد پر کے بال وغیرہ صاف کر کے اسے اکھل لگا کر پاک کر کے —
مل کلورائیڈک پھوار مال کر ٹھنڈا اور خمد کر دیا جاتا ہے۔ تقریباً ۳۰ سیکنڈ میں
ادواق ہو جاتا ہے۔ مال گزشتہ برش کو جلد پر آہستہ سے پھیلے اور بے یک
تین مرتبہ اچھے رقبہ پر کام کرتا ہے، جس کے لیے وہ صرف اسی قدر باؤ
لتے جو ضروری ہو۔ گھیسے ہوئے فواصل یا لمب (اصل عربی لفظ طبع ہے) خود
ش سے دور ہوتا رہتا ہے اور میدان عمل ہمیشہ۔ صاف صاف دکھائی

ہمد صحت اور ڈاک خانہ

ادارہ کو ہر ماہ کافی تعداد میں رسالہ ملنے یا دیر سے ملنے کی
شکایت میں خطوط موصول ہوتے ہیں۔ ہمد صحت ہر ماہ مقررہ تاریخ پر نہایت
پابندی اور احتیاط کے ساتھ رسالہ ڈاک کیا جاتا ہے تاکہ کسی کی صحت کا کوئی کیے
یا کوئی اور لفظ استعمال کیجیے کہ بہت سے اصحاب کو رسالہ نہیں ملتا بہت عمار
صاحبان کے خطوط ملنے پر ان کو دوبارہ رسالہ بھیجتے ہیں لیکن ضرورت اسکی
کو کوئی صاحبان کی اپنے اپنے علاقے کے ڈاکخانے کو جس سلسلے میں بھیجنے اور نہ کوئی
ڈاکخانے کے قریب جتنا ہے بھی کوئی ڈاک خانہ اگر نہیں بھیجتے ہم کو رسالہ لافیت بھیجنے
کے لیے تیار ہیں۔

ادارہ

رعایتی اسکیم

ہمد صحت اپنے نئے و قدیم برقی ہوئی ترتیب، دل چسپ
مضامین، افسانوں اور معلومات کے ساتھ رنگین اور لطیف برش اور ہر
ان نئی و عجیبوں کے بعد اگر کسی ماہ۔ اپنے ہمد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا
ایک اچھا موقع ہاتھ سے گھوڑا ہمد صحت ہندی سے بچنے کے لیے نئی رعایتی
اسکیم سے فائدہ اٹھے اور آٹھ ٹپے کے بجائے صرف دو ٹپے میں دو سال کے یہ عمر
بچنے۔ ایکھ سال کے بچے کو اور ایک سال کے بچے کو کسی عرصہ صحت کو
خریدار بنائے۔ ہمد صحت کا مطالعہ زندگی کی نئی راہیں آپ کھول دے گا۔

ادارہ

حسن ارتقا

شاعر سارنی

اک مشکوٰۃ مسکرا کر پھول میں ڈھلتا ہوا
چلبکے پن سے ہمکتا اور آغوں بوتا
پیار کی نظروں سے لفظوں کے اگر کبھی خطاب
تا حدِ مقدور دے گا اپنی بھاشا میں جواب

پالنے میں ایک بوسے کی طرح سوتا ہوا
جب بھی پنگوڑے کے جھونکوں میں کی آجاؤ گی
ابتداءً زیر لب "رؤں رؤں" میں اظہارِ ہنر
خواب کے اندر کبھی ہنتا، کبھی روتا ہوا
نیندا اڑ جائے گی، رخ پر رہی چھا جائے گی
اور اس کے بعد طبلِ جنگ گریہ بنے خطر

دوڑتا ہے بے تکلف ہر طرف گھٹنوں کے بل
سائل، چھتری، چھتری آجائے جو بھی داؤق
الغرض ہر خواہش دل، اضطرابی ہوا بھی
ٹب کے اندر، جھیل میں جیسے لہکتا ہو کنول
چاہتا یہ ہے، کھڑا ہو جائے، اپنے پاؤں پر
گیند میں بک مارنے کی مشق جاری ہوا بھی

کھلتے کھلتے، پٹے پٹے آچکا دم ناک میں
سر پہ سر چپک زدہ چہرہ ہی، یا تلے کا پھن
آؤ بی رائے کا نیا اسٹک دلایا جائے گا
جا چھپے گلوں کے پیچھے، گیند ہے اس تاک میں
ہو چکا ہے کپنی کا نام اور پالش ہرن
جو نیر اسکول میں پڑھنے بٹھایا جائے گا

جار ہا ہے داہانہ شان سے اسکول کو
ہور ہی ہیں امتحان کے واسطے تیاریاں
مقصد ہستی بنا ڈالا ہے اس معمول کو
رات کے دو دو بجے تک نیندا آنکھوں میں کہاں

دوسرا کامرس کا پرچہ تھا بیردن نصاب

پھر بھی گرا اللہ نے چاہا، رہے گا کامیاب



اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمے داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانک ہے جس میں بھرت ڈامنز، معدنی اجزاء اور جبری بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

ساتویں دن

کوثر چاند پوری



ایک گھنٹہ؟ — کمار چونک گیا گویا اس کی برف کی مانند جہی ہوئی سوگوار زندگی ایک گھنٹہ تک اور اسی طرح بخمد پڑی رہے گی۔ وہ تبدیلی کی طوفان اتنی دیر اور آگے نہ بڑھے گی۔ اس نے پاؤں سیٹ لیے اور آرام کرسی کے تکیہ سے ہلک کر اس کے اندر سا گیا۔ ٹپے میں سے گلاس اٹھا کر



ہاتھ میں لے لیا اور دھو سوپ کرنے لگا — دھوا اور چھت میں لگا پکھا ایک دھوکہ ہے۔ نہایت بھونڈا فرب اس سے احساس کی گری نہیں بھتی میں ٹھنڈک چاہتا ہوں نہایت پرسکون اور مٹھی سی ٹھنڈک — میں جینا چاہتا ہوں اپنے لیے مکلا کے لیے اور ان تمام مقاصد کے لیے جو ہر لمحہ خیال کے وسیع سمندر کی سطح پر ٹیلوں کی مانند ابھرتے اور پھوٹتے رہتے ہیں۔ اس کی آنکھیں نیم دائیں — پکھا گھوے جا رہا تھا گرم ہوا کی نوحس پورے کمرے میں ناع رہی تھیں، بگولوں اور بھوتوں کی طرح ان کی لمبی اور رنگی ہانگیں تھکتی محسوس ہو رہی تھیں اور مکلا کی بھگی ہوئی آنکھیں اس کے شعور پر چھپ کر رہ گئی تھیں اس نے گھبرا کر دھوکا ایک بڑا سا گھونٹ حلق میں اڑا دینا لیا، اس کے فوراً بعد دوسرا اور پھر تیسرا، گلاس کی تہ میں اب چند قطرے ہی باقی رہ گئے تھے اس نے خالی گلاس ٹپے میں رکھ کر حسیب سے ایک رپے کا نوٹ نکالا اور گلاس کی تلی کے نیچے دبا کر آنکھیں بند کر لیں — کمار بڑے حسین اور دل کش نقوش کا ہونہار نوجوان تھا۔ چند سال پہلے اس نے امتیاز کے

دیویند کمار کوشت سیکنڈ کلاس وینٹک روم میں پکھے کے نیچے بیٹھا تھا۔ ایک دم اپنی جگہ سے اٹھ کر اس نے ایک آرام کرسی کی بجائے لی اور اس پر لیٹ کر دونوں پاؤں میز پر پھیلا دیے، چھت میں لگا پکھا گھوٹا رہا اور اس سے رنگی ہوئی گرم ہواؤں کی لہریں دیواروں، کرسیوں اور دروازوں سے ٹکراتی رہیں۔ اسی وقت ریلوے ریفریشن ٹ روم کا دلہ اندر آیا اور کمار کے سامنے کھڑا ہو کر بولا۔

آرٹنج ہونا صاحب!

آرٹنج؟ — نہیں!

دھو! — کچھ تو ضرور ہونا گری بہت ہو رہی ہے۔

ہاں! — ہوں! — لے آؤ۔

ابھی لایا، گاڑی اور ایک گھنٹہ لیٹ ہو گئی ہے۔

کمار نے پھر پاؤں پھیلا دیے اور آنکھیں بند کر لیں۔ فوراً اس کے کانوں میں ایک نفرتی اور مٹھی، ریلی آواز گونج گئی۔

کمار تم نے میری خوشی اور اطمینان کا گلا گھونٹ دیا ہے۔ تم نے ایک زندگی کو اجاڑ دیا اور پھر ایک حسین چہرے پر چمکتی ہوئی دو بڑی، بڑی خوبصورت اور ڈبڈباتی ہوئی آنکھیں ذہن پر کھجھ آئیں۔ مکلا اس کی بڑی سامنے کھڑی تھی۔ اس کے گلابی رنسا رنسا چہرے ہوتے تھے لمبی گھنی پلکوں پر آنسوؤں کی بوندیں لرز رہی تھیں جیسے سیاہ دوسے میں الجھے سچے موتی دمک رہے ہوں — دھو صاحب!

ریلوے ریفریشن ٹ روم کے بانے نے سامنے کھڑے ہوئے عجبہ کو اچانک پرے دھکیل دیا۔ ٹھیک کتی ہو مکلا میں تمہارا عجم ہوں!

دھو صاحب! — ہوائے میز پر ہاتھ مار کر بولا گاڑی ایک گھنٹہ اور لیٹ ہو گئی۔

ساتھ اردو میں ایم۔ اے کیا تھا اور جلد ہی ایک مقامی کالج میں ٹیچر بن گیا تھا۔ دیکھنے میں وہ بالکل تین درجہ کا چہرہ پر لالی جھلک رہی تھی، ہنسنے میں سرخ ٹورنوں کا جال یوں بچھا ہوا تھا جیسے سمندر میں مرجاں لی باریک باریک شاخیں پھیلی ہوئی ہوں، نوکری ملتے ہی کمار نے ڈاکٹر کے لیے عنوان رجسٹر کر لیا تھا اور اپنے نگراں کے مشورے سے ریسرچ شروع کر دی تھی۔ موضوع بڑا دل چسپ اور ولولہ انگیز تھا۔ اُندواب میں آبادی کی ترقی، وہ شروع ہی سے وطن پرستی کے جذبات سے سرشار تھا اس کا مضبوط عقیدہ تھا کہ اردو نے ملک کی نجات میں نماں جھڑپا ہے اس نے ہر مرحلہ پر ٹھنڈے سینوں میں چنگاریاں سلگائی ہیں اور ایسے انقلابی نور سے وضع کیے ہیں جتنا رخ میں جذب ہو گئے ہیں۔ یہ گاندھی جی کی چلائی ہوئی ستیگرہ میں بھی گونجے ہیں اور سائنس کمیشن واپس جانے کی تحریک کے دوران میں بھی لوگوں کو گراتے رہے ہیں اور اُس وقت بھی ٹھنڈے نہیں ہوتے جب گھوڑا سوار پولیس نے ایک دم ان جھٹوں پر ہل بول دیا تھا جو کالی جھنڈوں سے مشن کا استقبال کرنے کے لیے لکھنؤ میں ٹھل پڑے تھے ان میں جوا ہر لال نہر بھی تھے اور گووند بھپت بھی۔ پولیس نے دونوں ہانڈا دھندلا سٹیاں برسائی تھیں، ان میں سے بہت سی ہاتھیں کمانے میری کہانی کے انگریزی ایڈیشن میں پڑھی تھیں اور اسے معلوم تھا کہ اس خطا کا موقع پر بھی انقلاب زندہ باد اور سائنس کمیشن واپس جانے کے فلک شگاف نعروں نے زمین و آسمان کو ملا دیا تھا۔ انھیں وجہ سے کمار کو اردو سے محبت تھی۔ بہت گہری اور غیر فانی محبت۔ اسی محبت کا نتیجہ تھا کہ اس نے کالج میں اردو کی تھی اور پھر اردو پڑھنے ہی پر ملازم ہو گیا تھا۔ ریسرچ بھی شروع کر دی تھی عنوان اس کے بھان سے گہری مناسبت رکھتا تھا وہ بڑی سرگرمی اور شغوفیت سے مقالہ لکھ رہا تھا۔ لکھنے کے دوران میں ایسا لگتا جیسے سینہ میں سمندر موجیں مار رہا ہو بعض نظریں پڑھ کر وہ جھومنے لگتا اور اس نظم پر تو وہ دیر تک سر دھتا رہا تھا، جس میں پڑانے نظام اور انگریزی سامراج کے چکنا چور ہو جانے کی خبر دی گئی تھی۔

کیا ہند کا زنداں کانپ رہا ہے گونج رہی ہیں تکبیریں
اٹکائے ہیں شاید کچھ قیدی اور توڑ رہے ہیں زنجیریں

سنہالو کردہ زنداں گونج اٹھا چھپٹو کہ وہ قیدی چھوٹ گئے
اٹھو کہ وہ ٹھٹھیں دیواریں دوڑو کہ وہ ٹوٹیں زنجیریں
اور ابھی اس کا ایک چوتھا ہی کام بھی نہ ہوا تھا کہ کلاس کے ساتھ باندھ دیا گیا وہ سوچتا ہی رہ گیا نہ جانے ہندوستانی رسم و رواج کے مطابق یہ کیوں ضروری ہے کہ ادھر لڑکا نوکر ہوا اور ادھر ماں نے اُس کی شادی کا سوال اٹھایا۔ سوال ماں کا اٹھا یا ہوا تھا وہ انکار نہ کر سکا اور جب کلا بیوی کی حیثیت سے اس کے کمرے میں داخل ہوئی تو اُسے یوں لگا جیسے عین پوجکے وقت کسی نے شراب سے بھری مڑی سامنے رکھی ہو وہ اکثر غالب کا یہ شعر گنگنا یا کرتا تھا۔

پوچھ مت وجہ سیاه مستی را باپ چمن

سایہ تاک میں ہوتی ہے ہما موج شراب

لیکن یہ موج شراب اس کے شعور کو چھو بھی نہ سکی اور غالب کا یہ خیال عملی اور تجرباتی حقیقت کی شکل اختیار نہ کر سکا سامنے کلا کا سچا بھائی بت تھا اور ذہن میں ان کتابوں کے اور اق اُٹ رہے تھے جو قدر سے لے کر اگست ۱۹۴۷ تک اردو کے وہ کارنامے بیان کر رہی تھیں جو اس نے ملک کے بیرون سے غلامی کی زنجیریں کاٹنے کے سلسلہ میں انجام دیے تھے۔ ایک طرف مولانا صہبائی کے گولی ماری جارہی تھی دوسری طرف غلامی ادارہ وطنی کے مصائب میں گرفتار تھے اسی کے ساتھ میز شکوہ آبادی کو کالے پانی بھیجا جا رہا تھا اور پھر چلبست لکھنؤ نے بالکل نئے انداز سے غمزدگی شروع کر دی تھی۔ اردو تاریخ کی ریکٹا میں تھیں کہ بولتی ہی جارہی تھیں۔ تاریخ اپنی منزلیں مقدس کرتی ارتقا کی طرف جارہی تھی ایک منزل کا سوار دوسری منزل سے بالکل مختلف تھا۔ ارتقا کا قافلہ ہمیشہ اسی طرح منزل بہ منزل چلا کرتا ہے۔ پہلی رات پھر دوسری اور تیسری۔ اسی طرح نہ جانے کتنی راتیں گزر گئیں کلا کی آنکھوں سے پہلی رات کو جو جھڑپ لگی تھی وہ لگی رہی اس نے کھلنے کا نام تک نہ لیا اور کمار اپنے کام میں مصروف تھا جیسے اس کی زندگی میں کوئی تغیر نہیں ہوا۔ چھستان حیات میں بہار نہیں آئی خزاں کے جھونکے بھی نہیں چلے اور بادِ موسم کا گند بھی نہیں ہوا۔ وقت کا تیز رفتار طوفان آخر کار نئے سال کی پہلی تاریخ سے جا کر نئے زور سے ٹکرایا کہ خود کمار بھی چونک گیا اور چہچلا کہ

ہاں ہے اور اس کا ماحول کتنا سوگوار ہے مقالہ مکمل ہو چکا تھا صرف بیس صفحات کا تعارف لکھنا رہ گیا تھا اور بلو گرافی (Bibliography) سے نظر ڈالنی باقی تھی اور بس۔ ایک دن وہ رات کے وقت اپنی چھوٹی سی ریری میں دبی پر بیٹھا لکھ رہا تھا بہت سی کتابیں پھیلی ہوئی تھیں ان میں جو کھلی ہوئی تھیں اور کچھ بند بھی تھیں اور ان میں کاغذ کے چھوٹے چھوٹے بے نشانی کے طور پر لگے ہوئے تھے۔ ادھر ادھر بہت سے کاغذات بے ترتیبی بھرے ہوئے تھے، مگر دفتر کلا اپنی سیلانی آنکھوں کے ساتھ اندر داخل نہ کیا کرنے لگا ہیں اٹھا کر اس کی طرف دیکھا ایسا لگا جیسے وہ کسی ایسے وجود انب دیکھ رہا ہو جو سوتے میں اس کے سامنے آگیا ہو۔

دن بھر لکھنا، رات بھر لکھنا۔ ہر وقت لکھنا!۔۔۔ کلا کے بے غصہ نہ تھا اب بے زاری بھی نہ تھی، مگر ایک جھین ضرور تھی، کمار نے اسے بس کیا بھی اور نہیں بھی کیا۔

میں کہتا ہوں میرے پاس وقت ہی کہاں ہے لکھنے کا، جتنا چاہتا ہوں، انا کہاں لکھ سکتا ہوں۔ کاش ہر وقت لکھ سکتا! وقت میرے پاس بھی نہیں ورنہ میں اپنی ساری عمر آپ کو لکھنے کے لیے دیتی!

اچھا تمہارے پاس بھی نہیں۔ کیوں نہیں؟ اس کی آنکھوں سے مینہ برس پڑا اور پہلی مرتبہ کمار کے احساس میں آری سی آئی اس نے چن چنوں کے اندر سب کچھ سمجھ لیا۔

ہاں تمہارے پاس بھی نہ ہوگا۔ روتی رہتی ہوتا! کمار چپ ہو گیا اس کی چھاتی میں آگ سی جل اٹھی اور ایسا لگا۔ اس وقت کلا لائبریری میں نہ کھڑی ہو بلکہ ڈی۔ ایچ لانس کا کوئی عمدہ دل کھلا سامنے رکھا ہو مگر وہ بسے چڑھ نہ سکتا تھا۔ عینک کی مدد سے بھی اس کے پاس وہ بینائی ہی نہ تھی جو ان صفحات پر چھپے ہوئے حروف کو نکلتی۔ کمار کھڑا ہو گیا اور بڑی سنجیدگی سے بولا۔

”کلا جاؤ اپنے کمرے میں جاؤ اب میں بھی کاغذات سمیٹ رہا ہوں“ انے ادھر ادھر پھیلے ہوئے کاغذات اور کھری ہوئی کتابیں جلدی جلدی کرنا شروع کر دیں اور کچھ اہمیت مناسب مقامات پر جانے لگا اور نیچے بند کر دیا کرسی پر بیٹھ گیا صبح ہو چکی تھی۔ اور ب میں آسمان کے کناروں

پر دھکے ہونے سیاہ رنگ کے حاشیوں کو اکھرنے والے آفتاب نے جلدی جلدی لکنا شروع کر دیا تھا وہ سوچنے لگا، کیا کروں؟۔۔۔ کلا در رہی ہے اور شاید اسی دن سے رو رہی ہے جس دن سے یہاں آئی ہے اس کے آنسو صوفیے محبے نظر آتے ہیں وہ رازداری کی موٹی چادر اوڑھ کر روتی ہے۔۔۔ پھر میں کیوں کر اس کے آنسو پوچھ سکتا ہوں؟۔۔۔ جس کام کو انسان اور قدرت دونوں مل کر انجام دیتے ہیں اسے موت انسان کیوں کر پورا کر سکتا ہے میں لکھ سکتا ہوں اس لیے کہ وہ تنہا میرا کام ہے مگر اپنے اندر سوتے ہوئے شوہر کو کس طرح جگا سکتا ہوں اس کی آنکھیں کھولنے کے لیے قدرت کا میرے ساتھ ہونا بھی ضروری ہے کیا کہہ دوں کلا سے کہ یہاں سے چلی جاؤ اپنے چچی کو کہیں اور جا کر تلاش کرو۔۔۔ مگر اس سے اصل مسئلہ کہاں حل ہو سکتا ہے۔ عورت دوسرے دروازے پر آسانی سے نہیں جایا کرتی وہ ایک ہی جگہ کھڑی پیروں کے ناخنوں سے زمین کرید کر اپنی زندگی اور اس کی مستیوں کو تلاش کرتی رہتی ہے جیسے کھدائی کی اس معصوم مہم کے بعد انورا اور اجنٹا زمین کے اندر سے نکل آئیں گے۔ تاج محل کے مینار مٹی کے ڈھیر سے جھانکنے لگیں گے اور اسی وقت ایک آواز اس کے کانوں میں آئی، جیسے بہت دودے اُسے کوئی پکارا رہا ہو۔

کما لکھراؤ نہیں!

تمہارے جسم کی مشین بالکل درست ہے۔

بس دو ایک جگہ کچھ یوں ہی سازنگ آگیا ہے۔

گھبراؤ نہیں، میرے پاس آجاؤ!

اور سیدھا آگرہ کا کھٹ لوں یہیں لوں گا اور تمہیں تاج محل کی سیر کراؤں گا۔

یہ ڈاکٹر اسحق بول رہا تھا اس کا پڑانا ساتھی اور فطرس دوست جس نے انہیات میں بڑا کمال پیدا کیا تھا اور ڈاکٹری کے کئی سرٹیفکیٹ بیرونی ممالک سے حاصل کر چکا تھا۔ وہ آگرہ، دہلی اور اتر پردیش کے اکثر مقامات پر اپنے فنی کمالات کے باعث کافی مشہور تھا۔ کمار اسی لوہے نامہ ٹیبل کے اوراق اُلٹنے لگا۔ آگرے کی طرف جانے والی پہلی ٹرین جتنا تھی جو ٹیک گیا رہ بجے روانہ ہو جاتی تھی وہ بے چینی سے۔۔۔ وقت کا انتظار کرتا رہا اور ٹیک، اچ بچے اسٹیشن پہنچ گیا۔ گاڑی نصیحت گھنٹہ ٹیک تھی اور ابھی ابھی بولنے نے اُسے بتا کر کہا کہ گھنٹہ اور لٹ ہو گئی وہ وٹنگ روم میں ٹار مارا روٹو اور آرنج

توجہات کی سونپی اندھیری کوٹھری سے نکل کر مڑوں تقسیم ہو رہی ہیں۔ میری بات پر بھروسہ کرو اور غور سے سنو میں کیا کہہ رہا ہوں۔ اس نے ڈکشت کو خوب ہنجوڑ کر کہا۔

مسٹر دیو ندرکار ڈکشت تم اچھے ہو، میں نے تمہیں جگا دیا ہے۔ اب تم جاگتے ہی رہو گے۔ ایک ہفتہ یہاں ٹھہر کر اپنے گھر چلے جاؤ۔ کلا کی آنکھوں میں بھرے ہوئے آنسو خشک ہو گئے اس کی زندگی میں مسکراہٹیں بھر گئیں۔

کار غور سے اسحق کی سمندر عیسیٰ گہری اور نیلی آنکھوں میں جھانکتا رہا ان میں بڑی بڑی لہریں دوڑتی، چلتی نظر آرہی تھیں اور ہر لہر جیسے اسے ساحل مراد کی طرف بہانے لیے جارہی تھی۔ چھ دوڑاگرہ قیام کرنے کے بعد ساتویں دن وہ اپنے گھر پہنچ گیا۔ اس کی زندگی بڑے اطمینان اور مسرت سے گزرنے لگی۔ کبھی کبھی وہ حیران ہو کر سوچنے لگتا تھا۔ سات دن میں اتنا بڑا انقلاب؟ اور پھر دوسرے ڈاکٹر اسحق بولتا سنا دیتا۔

سات دن کم نہیں ہوتے دوست، تمہاری اور ساری دُنیا کی تاریخ انہیں ”سات دنوں کے اندر بند ہے!“



ہمدرد دواخانہ (وقت)

پتیار بار۔ دیوے ریفر شیڈٹ روم کا ہوائے آنا اور پوچھ جانا۔

کوئی چیز ہونا صاحب!

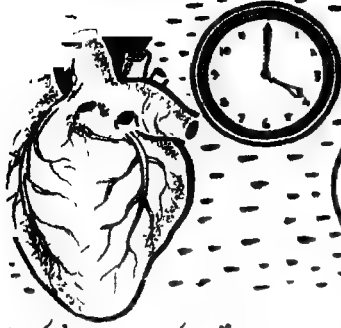
اور ایک منبر علی گھبرا ہوا وٹینگ روم کا دواخانہ کھول کر اندھا باؤ سامان اٹھاتے ہوئے کہنے لگا۔

گھنٹی ہو گئی بابو صاحب، جلدی چلیے رش بہت زیادہ ہے آدھے پینچر سیکڑ کلاس کے ہیں۔

کار کو بیٹھے کی جگہ مل گئی اور چند گھنٹہ کے بعد ہی وہ اگرہ پہنچ گیا۔ ڈاکٹر اسحق بڑے تپاک سے ملا اور اسی گرم حوشی کے ساتھ نفل گیر ہوا جیسے واقعی اسی نے کار کو کلا دیا ہے اور وہی اسے بار بار پکارتا رہا ہے۔ کار تین سال کے تمام واقعات بیان کر ڈالے اور آخر میں وہ رونے لگا۔

اسے تم دور رہے ہو ڈکشت؟ بڑے بزدل ہوا اور ناسمجھ بھی جب ہی تو کہا کرتے تھے کہ آدمی بننا ہے تو ڈاکٹر کی پڑھو اور تمہیں آدمی نہیں پروفیسر بننا تھا۔ گھبراؤ نہیں اب تم میرے پاس ہو۔ یعنی ڈاکٹر اسحق کے ہاسپٹل میں ایک مریض کی حیثیت سے موجود ہو۔ اسحق رویا نہیں کرتا، اس کی آنکھوں سے آنسو نہیں برسا کرتے، بلکہ اس کی نگاہیں جسم کی گہرائیوں میں اتر کر ان تقاضوں کو تلاش کیا کرتی ہیں جو آخر میں آدمی کو رونے کا عادی بنا دیتے ہیں۔ ڈکشت جی آپ اپنے بستر پر جائے آرام سے سوئے، کل میں آپ کا معائنہ کروں گا۔ یہ ابھی بتائے دیتا ہوں کہ آپ بالکل اچھے ہیں۔ ایک قوت کچھ یوں ہی اودھمکے گی ہے اُسے ہنجوڑ کر جگادیا جائے گا۔ اسحق اس نے پرانے بے تکلفانہ موڈ میں ڈکشت کو ڈانٹتے ہوئے کہا، اس ڈیل ڈول تن و توش اور رنگ و دردمن پر آپ اپنے کو بیمار سمجھتے ہیں۔

صبح بہت سویرے ڈاکٹر اسحق ڈکشت کے کمرے میں آگیا اور اُسے اپنے ساتھ ”اکزامن روم“ (EXAMINE ROOM) میں لے گیا۔ کار تم جانتے ہو میں نے نفسیات کا بہت گہرا مطالعہ کیا ہے جنسیات پر میری معلومات نہایت وسیع ہیں۔ میں کہتا ہوں تم بالکل تن درست ہو، تمہاری سب سے بڑی بیماری تمہارا تھیس (THESIS) تھا اب وہ ختم ہو گیا اس کے ساتھ بیماری نے بھی دم توڑ دیا۔ دراصل تمہارے دماغ اور ذہن پر علمی مصروفیت کی بہت بڑی چٹان رکھی ہوئی تھی۔ تمہاری پوری توجہ ایک ہی طرف تھی۔ اب یہ دباؤ باقی نہیں رہا اور تمہاری



دل کا امتحان

اعضائے اسفل میں درم پیدا ہو جاتا ہے (کیا عین)۔ ویزٹش کرنے سے دل دھڑکنے لگتا ہے اور مرض تیز ہو جاتی ہے؟ کیا سینہ میں درد ہوتا ہے؟ ان سب چیزوں سے طبیب کو قیمتی اشارات حاصل ہوتے ہیں۔ دراصل ہرگزشتہ مریض۔ ”روداد مرض“ تشخیص مرض میں بے حد اہمیت رکھتی ہے۔

طبعی امتحان

اس کے بعد ماہر طبیب طبعی امتحان کی طوط رجوع ہوتا ہے۔ امتحان قادرہ سے معلوم ہو جاتا ہے کہ گردے اپنے فعل کس طرح انجام دے رہے ہیں۔ (مریض گردے قلب پر سخت بار ڈال سکتے ہیں)۔ خون کے امتحان سے قلت الدم کی شناخت ہو جاتی ہے (خون کی کمی ہونے سے عضلہ قلب کا تقدیر ناقص دنا کافی ہوتا ہے)۔ نبض کی حالت، خون کے دباؤ اور مریض کے وزن کو نوٹ کیا جاتا ہے۔

قلب کا مطالعہ

ان چیزوں کی تحقیق سے ماہر طبیب مریض کے قلب کی حالت کے متعلق بہت سی معلومات حاصل کر لیتا ہے اور اب وہ خود قلب کا مطالعہ شروع کرتا ہے۔ سب سے پہلے وہ قلب کی شرائین کی حالت دیکھتا ہے (کہیں کہیں شرائین عضلہ قلب کو توانائی بخشتی ہیں)۔ کیا انھیں کوئی گھاٹ، ٹنگی یا مرضی خرابی موجود ہے؟ چون کہ ان کا بلا واسطہ یا راست امتحان ناممکن ہے، لہذا ماہر طبیب ان شرائین کی حالت کا اندازہ کرنے کے لیے مریض کی آنکھوں کے عقبی حصہ میں نظر آنے والی خون کی مہین رگوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔ اس کے لیے وہ ایک خاص قسم کا چھوٹا آلہ چشم بین ہو۔ استعمال کرتا ہے، جس میں روشنی کے بلب آئینے اور عدسے لگے ہوتے ہوئے ہیں۔

چشم بینی امتحان

آنکھ کا پردہ شبکیہ (جس میں خون کی باریک رگوں کا جال پھیلا

”بس ایک نگاہ پٹھرا ہے فیصلہ دل کا!“ ممکن ہے کہ یہ خیال شور ناعری کی دنیا میں صبح ہو، مگر علم و عمل طب میں انسانی قلب کے افعال درطریق کار کا صحیح اندازہ کرنے کے لیے بہت تلاش و جستجو اور بڑے ساز و سامان، ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اہم تشخیصی آلات سے جو حال ہی میں تیار کیے گئے، بڑے قیمتی اشارات حاصل ہو سکتے ہیں، جن سے مریض اور غیر مریض التوں کو متفرق کیا جاسکتا ہے۔

مثلاً، زینہ چڑھنے کے بعد جب آپ کا دل زور سے دھڑکنے لگتا ہے، ٹھوکر لگنے کے بعد ایک آدھ ضرب قلب غیر محسوس ہو جاتی ہے، تو کیا اس کوئی اہمیت ہے؟ اس کا تشفی بخش جواب آپ کو طبیب یا ایک ماہر لب ہی سے حاصل کرنا چاہیے۔ دراصل دل کے امتحان کے لیے بڑی تشخیصی ہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ طبیب دل کو تودیکھ سکتا ہے اور نہ ہاتھ لاسکتا ہے۔ وہ صرف دل کی آوازیں سن سکتا ہے اور وہ بھی دھیمی آوازیں۔ طبیب کی حالت اس کارگری کی طرح ہوتی ہے، جسے موٹر کار کے انجن کا ڈھلنا (روینٹ) اٹھا کر گھومنے سے منع کر دیا گیا ہو۔ تاہم وہ بعض ماہرانہ تحانات کی مدد سے آپ کے قلب کی حالت اور اس کی قابلیت کا رکار کا برت نامک طور پر صاف و صحیح اندازہ کر سکتا ہے، جس کی تفصیل دلچسپ ہے:

روداد مریض

سب سے پہلے مریض کو ایک آرام گری پر بٹھلا کر بے تکلف انداز سے تفصیلی بات چیت کی جاتی ہے۔ کیا بچپن میں کبھی مریض بخار کا حملہ ہوا تھا؟ لیکن یہ کہ مریض بخار کے بعد روایتی بخار یا وجع المفاصل ہو کر دل کی راپٹیاں۔ ”صمات قلب“۔ مجروح و داغ دار ہو گئی ہوں (کیا ٹخنوں پر دم آ جاتا ہے؟) جس قلب پر کام کا زیادہ بار پڑ گیا ہو، وہ جمع شدہ مانی سیالات کو پورے طور پر پمپ نہیں کر سکتا۔ اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ

کمی بیشی کا زیادہ ٹھیک ٹھیک اندازہ کرنے کے لیے سینکڑی مکسرز کی تصویر (ایکس ریز) لی جاتی ہے، یا فلوراسکوپ امتحان کیا جاتا ہے۔

شعاعی امتحان

ایکس ریزے دل کے اندر کی حالت بھی نظر آ سکتی ہے۔ بعض ایسی ادویہ جن کے اندر سے روشنی کی شعاعیں نہیں گزر سکتی ہیں، دریدوں کے اندر پچکاری سے داخل کی جاتی ہیں اور یہ چند ہی سیکنڈ میں دل کے اندر سے گزرتے لپکتے ہیں۔ یہ مختصر وقت اٹھکانی ہوتا ہے کہ اس دوران میں تیز رفتار ایکس ریزے ۶۰ یا زیادہ تصویروں لی جاسکتی ہیں۔ پچکاری کی ہونی غیر نافع اندر دوا جب دل کے خانوں میں ہوتی ہو تو اس کے سایہ دار مکس تصویروں سے دل کے خانوں کی جسامت کا، دل کی کواڑیوں کے کھلنے بند ہونے کا، کوئی رسوبی ہو تو اس کے صحیح مقام کا اور دل کے متعلق دوسری مفید چیزوں کا حال معلوم ہو سکتا ہے (جن کا پہلے کبھی خواب و خیال بھی نہیں ہو سکتا تھا)۔

قلب میں سلائی ڈالنا

قلب کی اندرونی کارگزاری کی اس سے بھی زیادہ گہری تفصیلات حاصل کرنے کے لیے ایک ڈرامائی اسلوب عمل سے کام لیا جاتا ہے، جس میں دل کے اندر سلائی ڈال کر (قلبی شلٹل کر کے) دیکھا جاتا ہے۔ اس جدید اسلوب عمل پر ایک افسانہ کا لگانا ہوتا ہے، مگر اصل واقعہ کی دل چسپ حقیقت تھیں:

۱۹۲۷ء میں، جرمنی میں یہ مقام انہرس والڈہاں کے ایک چھوٹے شفاخانہ کے ایک نوجوان ہاؤس سرجن (دورنفر سمان) کو خیال ہوا کہ کوئی ایسا معتبر فوری طریقہ ہونا چاہیے، جس سے انتہائی ضعف کی حالتوں میں متحرک قلب ادویہ راست ڈوبتے ہوئے دل کے اندر پہنچائی جاسکیں۔ اس کے لیے یہ کیوں نہ کیا جائے کہ بانو کی ایک درید کے اندر ایک چمک دار نلی داخل کر کے اُسے آہستہ آہستہ اوپر پرکاتے سرکاتے قلب کے اندر پہنچا کر پھر اُس نلی کے اندر سے مطلوبہ دوا خود قلب کے اندر ڈال دی جائے۔؟

چوں کہ اُس شفاخانہ میں اس خیال کو عمل میں لانے کے لیے کوئی تجرباتی جانور موجود نہیں تھے، لہذا فورسماں نے اس تجربہ کو خود اپنے اوپر انجام دینے کا فیصلہ کیا۔ وہاں کے دوسرے مہتر اور سمجھدار طبیبوں نے اُسے ایسی احقنانہ حرکت کرنے سے ہر چند منع کیا، مگر فورسماں اپنی مومن کا پکا تھا۔ ایک روز جب کہ دوسرے ڈاکٹر دیر کا کھانا کھا رہے تھے، وہ چپ چاپ آپریشن کے کمرے میں

ہوا ہوتا ہے، نوعمری میں نہایت روشن و متور اور زیادہ عمر میں پھیکے رنگ والا دماغ دار نظر آتا ہے۔ اس پر دے پر نظام جسم کی موجودہ حالت کا نقشہ نمایاں ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر شبکیہ کے عروق دوسریں رسیدگی کی وجہ سے سخت اور دبیز ہو گئے ہیں تو غالباً یہی حالت قلب کی شریانوں میں بھی طاری ہو رہی ہے۔ بعض حالتوں میں شبکی عروق سے خاص قسم کی معلومات حاصل ہوتی ہیں؛ صلابت شریانی میں یہ شبکی عروق تانبے کے تاروں کی طرح نظر آتی ہیں۔ خون کا دباؤ بہت زیادہ بلند ہو گیا ہو تو اکثر مومی جھاڑ پیلہ ہو جاتے ہیں بعض ماہرین کی رائے ہے کہ شبکی عروق کی حالت سے نظام عروقی کی حالت و صحت کے متعلق ایسے اہم معلومات حاصل ہو سکتے ہیں کہ ماہر طبیب آنکھوں کا اندرونی امتحان کر کے یہ حکم لگا سکتا ہے کہ اب مریض کتنے دنوں تک زندہ رہے گا!

مسماع الصدق

قلب کی آواز کیسی سنائی دیتی ہے؟ ماہر مسماع المسماع الصدق مدد سے اُس صدائے بازگشت (گورج) کو سناتا ہے، جو قلب کی کواڑیوں کے بند ہونے سے محمود خون میں پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ تن درست دل کی لب ڈپ، ضرب کو، داغ دار کواڑیوں سے اکثر پیدا ہو جانے والی گڑگڑاہٹ کو، ناقص ساخت والے دل میں خون کی کھنور گزرا دانی چکر سے پیدا ہونے والی سرسراہٹ کو، ناکارہ اور عیب دار کواڑیوں کی خرخر (خریر) وغیرہ بھانت بھانت کی آوازوں کو سننا اور پہچان لیتا ہے۔

قرع

قلب کی جسامت بھی دیکھی جاتی ہے۔ جس کے لیے دیوار سینہ پر انگلیوں سے ہلکی ضرب لگا کر (قرع) سے پیدا ہونے والی آواز سنی جاتی ہے۔ اس طرح پھیپھڑوں کے رقبہ پر پھونکنے سے صاف آوازیں نکلتی ہیں، لیکن دل کے رقبہ پر قرع کرنے سے مدھم یا مدھی آواز کی گورج پیدا ہوتی ہے۔ قرع کی آوازوں کے اس چڑھاؤ آمار سے پھیپھڑوں کی جسامت اور قلب کی جسامت کے حدود معلوم کیے جاسکتے ہیں اور یہ ایک ابتدائی طریقہ امتحان ہے۔ پہلوانوں میں دل کی جسامت اکثر زیادہ وسیع پائی جاتی ہے، کیوں کہ ان کا دل ورزش و محنت کا بار بٹھانے سے زیادہ بڑا ہو جاتا ہے (لیکن آخر میں پہلوانوں کا دل سکڑ جاتا ہے) دل کی جسامت کی

ہا اور وہاں اُس نے اپنی بایں کہنی کے سامنے کی ایک وریڈ کو خود نشتر لگا کر
دل دیا اور پھر ایک ۲۷ انچ کی نلی (جیسی کہ بولی خلع کے امتحان کے لیے استعمال
جاتی ہے) لے کر اُسے اپنی اس وریڈ کے اندر داخل کر دیا اور (دیوار پر لگے ہوئے
ہر میں اُس کی فلور اسکوپی عکس تصویر کو دیکھ کر نلی کو آہستہ آہستہ
پرسکاتار با یہاں تک کہ چند منٹ میں نلی کا سر دل کے اندر تھا۔ اب اپنے
سجرات مندانہ کا زامہ کا قذری ترسیبی ثبوت حاصل کرنے کی غرض سے
رسمان آپریشن کے کمرے سے ٹول کر امینان کے ساتھ زینہ چڑھ کر اوپر کی منزل
ایک سرے کے کمرے میں پہنچا۔ وہاں کے کارکن تعجب سے چونک پڑے، جب کہ
رسمان نے انہیں پکار کر کہا۔ ”ذرا مہربانی سے میرے سینہ کی ایک سرے تصویر
لے لیجیے، میرے دل کے اندر ایک سلائی داخل ہے۔“

قلب کے اندر سلائی ڈالنے کے اس عمل کی تشفیعی اہمیت کو واضح کرنے
اور امریکی ڈاکٹروں (آئیٹنڈری کوڈر فائڈ اور ڈکنسن چرچرڈ) نے نمایاں حق
اور ساہا سال کی تحقیق و تجویز کے بعد اس عمل کو ورپیکسل و تہذیب حاصل
بالآخر ۱۹۵۹ء میں ان دو امریکی ڈاکٹروں کو اور فورسمان کو اس اہم طبی انکشاف
بل عمل کے اعتراف میں ”نوبل انعام“ عطا کیا۔

”قلبی تشظرت“ یا دل میں سلائی ڈالنے کا نام بہ ظاہر مٹا ڈالنا معلوم ہوتا
لیکن عملاً اس کا ردوائی میں ہر اُسے نام ہی کسی درد کا احساس ہوتا ہے اور
الکل خفیف سادہ دہی و دیری دہانہ پر اُس وقت محسوس ہوتا ہے جب کہ
ان کی سلائی اندر داخل کی جاتی ہے۔ اس سے آگے وریڈ کے اندر یا قلب
کوئی درد محسوس نہیں ہوتا کیوں کہ وریڈوں اور قلب میں کوئی جسی
ساب ہوتے ہی نہیں، قلبی تشظرت کردہ ایسی تازہ (۵۶۹۱) حالتوں میں
کہ خطرناک حالت والے مریضوں کے دل میں سلائی ڈال کر مطالعہ کیا گیا مرن
مریضوں میں موت واقع ہوئی، جسے سلائی ڈالنے کے عمل سے منسوب کیا جاسکتا تھا

قلبی ترسیم

پھر یہ بات بھی ہے کہ بلافاصلہ اور اہم ضرورت کے سلائی ڈالنے کا عمل اختیار
ب کیا جاتا ہے، بلکہ بنیہتہ حالتوں میں طبیب قلب کی برقی ترسیم (ایکٹروکارڈیو
ت) لے کر تشفیہ و علاج کر سکتا ہے۔ قلب کے سرے کے قریب ایک چھوٹا
ہ یافت ہے جس کو ”دفنارگر“ کہتے ہیں۔ اس تودہ سے وہ برقی لہریں باہر
نہیں، جن سے قلب کے عضلات میں سکڑاؤ پیدا ہو کر قلب کی چاروں

کوڑیاں یکے بعد دیگرے ٹھیک وقت پر اپنا اپنا کام کرتی رہتی ہیں۔ برقی ترسیم کا
یہ آلاتیتوں کے تاروں کے ذریعہ جسم کے مختلف نقاط پر چسپاں کر دیا جاتا ہے، پھر
اس سے باریک برقی موجوں کی کاغذی ترسیم حاصل کر لی جاتی ہے۔

قلب کی ایسی ہزاروں برقی ترسیمات کے مطالعہ سے ظاہر ہو گیا ہے کہ
تن درست دلوں کی ترسیمات میں تیز و متناظر (ک) ہوتی ہیں۔ چنانچہ اگر کسی ترسیم
میں قلب کی معمولی طبعی طرز میں ہوتی نظر آئے تو اسے نشان دہی ہوتی ہے
کہ دل میں کچھ کالا ہے، مگر موجودہ خرابی کا ٹھیک مقام (جائے وقوع) مہین ظاہر
ہوتا ہے اور اُس کی وسعت و جسامت (ڈیل ڈول، لمبائی، چوڑائی) بھی
مہین معلوم ہوتی ہے۔ چنانچہ ان چیزوں کا اندازہ طبیب دوسرے طریقوں
سے اور اپنی ذاتی مہارت تشفیہ کی مدد سے کر کے پتہ لگاتا ہے کہ کیا اور کس حد
تک خرابی واقع ہو گئی ہے۔ برقی قلبی ترسیم سے یہ فوری دیکھ بھال بھی کی جاسکتی
ہے کہ حملہ مرض کے بعد سے قلب کس رفتار سے مندرمل ہو رہا ہے۔

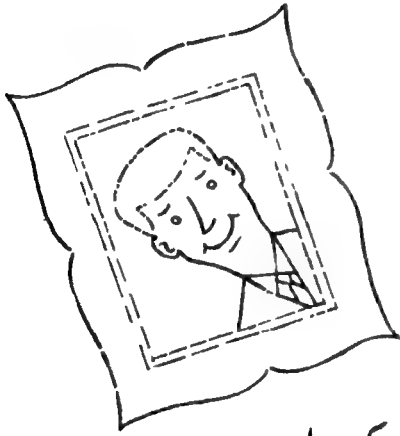
قابلیت کار

جب طبیب یہ دریافت کر لیتا ہے کہ قلب فی طبعی حالت میں ہے تو
اُسے یہ متین کرنا لازم ہوتا ہے کہ مریض قلب پر بار ڈالے بغیر کام کرنے کی قابلیت
کس حد تک رکھتا ہے؟ اسی لحاظ سے طبیب مریض کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ
اپنے کام کاج یا محنت کی مقدار کو محدود رکھے، مثلاً یہ کہ وہ ایک دستی پرس
(چھاپنے کی مشین) چلا سکتا ہے مگر کان کنی کی مشقت نہیں کر سکتا ہے۔

قابلیت و مقدار کار کے ایک امتحان میں مریض کی نبض، خون کا دباؤ
اور برقی ترسیم اُس وقت لی جاتی ہے جب کہ مریض ایک پاؤں پکڑ کر چلتا ہے۔
ایک زیادہ عام امتحان میں مریض کو مختلف تیزی سے زینہ چڑھنے اترنے کی
ہدایت کی جاتی ہے۔ قلب کے امتحان کے اور بھی بیسیوں طریقے رائج یا
زیر غور ہیں۔

المرض اب قلب کی حالت کی تشفیہ کے لیے خون و تامل کے بجائے
زیادہ جرأت مندانہ طریقوں سے کام لیا جا رہا ہے۔ کیوں کہ قلب بھی دوسرے
پیمپوں کی طرح ایک مضبوط پمپ ہے اور ضرورت کے موقع پر اُسے ہاتھ
سے دبا کر پھوڑا بھی جاسکتا ہے اور اندرون قلب پر کئی نازک جراحی عملیوں
کے ذریعہ کاٹ چھانٹ کر کے اُس کی مرتبہ بھی کی جاسکتی ہے۔

مردوں کو سرخی
اور غازے سے
سمیا کام!



ان کا چہرہ تو
ماء اللحم کی تاثیر سے دمکتا ہے

مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں چلتا۔ ماء اللحم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے
یہ اس موسم میں بسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جدید طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللحم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللحم دوا آتشہ



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — چانگام — لاہور — ڈھاکہ



ہمارا ایک عجیب پھل — لیموں

لیمے ہوتے درخت لیموں کی مقبولیت و منفعت کے مشاہد ہیں۔ لیموں کا درخت بہت زیادہ بڑا نہیں ہوتا۔ اُس کے پتے ہرے ہوتے ہیں اور پھلوں کی کثرت کا یہ حال ہے کہ اکثر اُس سے سال بھر میں تین ہزار لیموں حاصل ہوتے ہیں۔ اُس کے سفید سفید پھلوں میں بھیجی بھینی لطیف خوشبو ہوتی ہے۔ لیموں کے پھول دار درختوں سے نکلنے والی ہوا کے جھونکے قوت شام کے لیے بے حد فرحت بخش ہوتے ہیں۔

لیموں کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ نربن کا لیموں ایک نارنج جیسا ہوتا ہے، جس کا گودا گلابی ہوتا ہے اُس میں ترشہ کم ہوتا ہے اور خوشبو میٹھی میٹھی ہوتی ہے۔ ہندوستان میں بھی میٹھا لیموں ہوتا ہے، جسے آہستہ آہستہ چونے سے ملیر یا اور دوسرے سادہ بخاروں میں حرارت اور پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ مگر معمولی لیموں جو عام طور پر مستعمل ہے، ترش ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں بازاری لیموں گہرے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ درخت سے توڑا ہوا لیموں تو زیادہ پھیکے رنگ کا ہوتا ہے، بلکہ اکثر و بیشتر تازہ توڑا ہوا لیموں بھری ہوتا ہے، مگر پھر اُسے ایک خاص ترکیب سے ایتھیلین گیس کے ذریعہ پکایا جاتا ہے، جس کے بعد اُس کا رنگ گہرا زرد ہو جاتا ہے۔

اچھا لیموں اُس کے پوست اور وزن کے لحاظ سے شناخت کیا جاتا ہے۔ اُس کا پوست ہلکا اور کاغذی اور وزن باوجود کم جسامت کے بھاری ہونا چاہیے۔ زیادہ بڑی قسم کے لیموں کا پوست موٹا ہوتا ہے اور اس کے

لیموں ایک جامع الصفات پھل ہے، جو ہر گھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقریباً ہر ملک میں اور گونا گوں خواص و استعمالات رکھتا ہے۔ طبائی اور کھانوں پکوانوں میں اس کی بڑی اہمیت ہے اور رنگ کاٹنے یا داغ دھتوں کو دور کرنے کے لیے اسے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

لیموں کا رس جلد کو صاف کرنے اور چہرے کو نکھالنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور علاج معالجہ میں اس کے گونا گوں افعال و خواص مختلف و متعدد عوارض میں مفید ہوتے ہیں۔ ہاضمہ کی شکایتوں، ملیریا اور سادہ بخاروں، کھانسی اور زلزلہ و زکام، اکثر صفرا اور جلدی بیماریوں میں اسے گھر کی عورتیں تک مفید سمجھتی اور طرح طرح سے استعمال کرتی ہیں۔ اچار چٹنیوں وغیرہ میں لیموں ایک جزو خاص ہوتا ہے۔ ویسی طبوں میں لیموں کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور اس سے اعلیٰ درجہ کے دوائی خواص منسوب کیے جاتے ہیں۔ یہ نظام جسم کو تقویت طبعیت کو فرحت و تازگی بخشتا ہے اور قلب و معدے کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ موسم گرما میں شربت لیموں سے ٹھنڈک، فرحت اور تازگی حاصل ہوتی ہے اور لیموں کی دل پسند بھینی بھینی خوشبو اُس کی کمیوں اور کسر ڈونڈوں کے لطف کو دو بالا کرتی ہے۔

بیان کیا جاتا ہے کہ لیموں کا اصلی ابتدائی وطن ہندوستان ہی تھا اور مدائنی ممالک کے باشندے اُس سے پہلی تھری عیسوی ہی سے واقف تھے۔ گیارھویں صدی عیسوی میں صلیبی جنگوں کے مجاہدین نے فلسطین میں جب لیموں کے درخت دیکھے تو انھیں کے ذریعہ درخت اطالیہ اور صقلیہ میں داخل ہو گیا۔ رفتہ رفتہ لیموں کی کاشت آڈرس میں ہونے لگی اور وہاں سے لیموں سے لیمے ہوتے جہاز برطانیہ تک جانے لگے۔ مگر اب تو یہ حال ہے کہ لیموں دنیا کے بیسیوں ملکوں میں بویا جاتا ہے، مثلاً ہسپانیہ، کیل فورنیا، رھوڈیسیا، اطالیہ، صقلیہ، وغیرہ میں اس کی بکثرت کاشت کی جاتی ہے اور ہمارے ملک کے کتنے ہی گھروں کے صحن میں لیموں سے



کیوں کہ اُس کے اندر سے ٹرینین (جو قدرتی روغن میں موجود ہوتی ہیں) بڑی حد تک نکال دی جاتی ہیں۔

متمدن ممالک میں لیوں کے درختوں سے پھلوں کو اُتارنا اور جمع کرنا بھی ایک دل چسپ عمل ہے۔ توڑنے کے بعد پھلوں کو باغ ہی میں چند گھنٹے تک بکسوں میں رکھا رہنے دیا جاتا ہے، تاکہ اُن کا پانی خشک ہو جائے۔ پھر انھیں پیکنگ شیڈ میں لے جا کر وہاں پانی سے دھو دھا کر غسلِ بوراتی (سہاگ کے پانی سے مزید پاک و صاف کیا جاتا ہے) (ٹانگہ فنی کے بذاتِ دور ہو جائیں) ازاں بعد اُن پر مومی مستحکم سے پالش کر کے چھوٹے بڑے پھلوں کو اُن کی جسامت، پختگی، صفت اور رنگ و نوعیت کے لحاظ سے چُن چُن کر علیحدہ علیحدہ پیک کیا جاتا ہے۔ یہ طویل اہل شاید محکمہ عدت و آبغابی میں اختیار کیا جاتا ہو ورنہ ہمارے ملک کے عام کاشت کار تو پھلوں کو بلا امتیاز لو کروں میں بھر کر منڈیوں میں لے جا کر وہاں اُن کی چھٹی کھتے ہیں، بڑبڑ کا بڑی قسم کا لیوں جس کا پوست دربز ہوتا ہے اور جو ہنتر شکل میں استعمال کیا جاتا ہے، زیادہ تر صقلیہ سے درآمد کیا جاتا ہے۔ اسے پورا پختہ ہونے تک درخت سے نہیں اُتارا جاتا ہے۔ برآمد کرنے سے پہلے اس کی قاشیں تراش کر انھیں آپ نمک میں محفوظ کر دیا جاتا ہے۔

لیوں جیٹین ج (VITAMIN C) کا ایک قیمتی خزانہ ہے جو صحت مند درستی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا ہر گھر میں بکثرت استعمال ہونا چاہیے، کیوں کہ ہمارے ملک میں جیٹینی قلت ایک عام شکایت ہے، جو لیوں جیٹے سے اور سہل الحصول پھل سے بہ آسانی دور کی جاسکتی ہے۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کو ہم خط و کتابت کرتے وقت یاد دہانا چند سالانہ ارسال کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہو اور وقت بھی گستاہز براہِ کم اپنا خریداری نمبر درکھیے۔
جس کاغذ میں رسالہ لپٹا ہوتا ہو، اس پر خریداری نمبر پتے کے ساتھ ہی لکھا ہوتا ہو۔

چھلکوں سے مختلف اقسام کی مٹھائیاں یا اچار چٹنیاں بنائی جاتی ہیں جنھیں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔

لیوں میں جیٹین ج (VITAMIN C) بکثرت ہوتا ہے۔ اس جیٹین کی فراوانی کے لحاظ سے آملہ کا نمبر پہلا اور لیوں کا دوسرا ہے لیوں میں جیٹین الفٹ اور ب کے عناصر بھی ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ایک رسالہ میں اس پھل کے دوستوں سے زائد استعمالات بیان کیے گئے ہیں۔ یہاں تک بیان کیا گیا ہے کہ یہ ایٹمی اشعاع سے پیدا ہو جانے والی خشکی و دراندگی کو دور کرنے میں مفید ہوتا ہے۔

پُرانے زمانہ میں بحری سفر کے دوران میں، جب کہ ملاحوں کو تازہ اور صحیح قسم کی غذائیں ناممکن الحصول تھیں۔ جیٹین ج کی قلت کی وجہ سے انھیں مرضِ استروبوٹاکس لاسن ہو جاتا تھا۔ تحقیق و تلاش کے بعد معلوم ہوا کہ لیوں کے رس کے استعمال سے اس مرض کا تحفظ و علاج دونوں ممکن ہیں۔ اس کے بعد یہ قاعدہ مقرر کر دیا گیا کہ ہر برطانوی جہاز کے ساتھ کافی لیوں لے جانا چاہیے، تاکہ بحری ملاح و مسافر کو روزانہ ایک اونس لیوں کا رس بلا ناغہ ملتا ہے۔

لیوں کے رس میں ے فی صد سائٹرک ٹرشر ہوتا ہے۔ چاک یا کلسیم سے اس کی تبدیل کر کے اس ٹرشر کو نکال دیا جاتا ہے اور ازاں بعد کلسیم سائٹرٹ کی تحلیل و عیلمدگی کے لیے گندھک کا تیزاب ملا دیا جاتا ہے۔ پھر اسے مصفی کر کے کڑھائیوں میں رکھ دیا جاتا ہے، یہاں تک کہ اس کی قلیں جتنے لگتی ہیں۔ سائٹرک ٹرشر کو یونینڈ اور دوسرے جوش دار مشروبات تیار کرنے اور جلیاں وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے طبی خواص و استعمال سے ہر طبیب واقف ہے۔

لیوں کے بیرونی پوست کے نیچے لگا ہوا اسٹرو سفید پھوسٹ (مڑہ میں کڑوا ہوتا ہے) اناٹاس کی پوناگوار ہوتی ہے۔ لیوں کی خوشبو اُن جوہری روغنوں کی وجہ سے ہوتی ہے، جو پوست کے بیرونی غلیوں میں سے نکالے جاتے ہیں۔ ان روغنوں کے اجزاء بیشتر ٹرپین، الڈیہاڈ اور ایسٹروٹے ہیں۔ سائٹرس روغنیات کی میٹر مہک اور بو اناٹری ہاڈ اور ایسٹروٹ کی بدولت ہی ہوتی ہے۔ سادہ روغن لیوں (قدرتی روغن لیوں) کے اجزاء بلا ٹرپینی روغن لیوں کے اجزاء سے مختلف ہوتے ہیں۔ بلا ٹرپینی روغن گراں قیمت ہوتا ہے،

مغربی سائنس دان کی دریدہ دینی

جلد ۲۹
نمبر ۱۱
ایڈیٹر: حکیم محمد عتیق
دسمبر ۶۰

نیوا مرکن لائبریری نے جس کی مطبوعات کو مغرب اور مشرق میں قبولیت عام کا شرف حاصل ہوا۔ ۱۹۵۸ء میں "مڈسین ایڈین" کے نام سے تاریخ طب پر ایک کتاب شائع کی۔ اس کتاب کا مصنف رشی کیلڈر ہو جیسا کہ نام سے ظاہر ہو اس میں طب اور ماہرین طب کی داستان ابتداء سے موجودہ ایٹمی ہمد تک بیان کی گئی ہو چنانچہ اس میں اس ہمد کا بھی ذکر جو جب طب عربی کا سکے نہ صرف ترقی بلکہ غور میں بھی رواں تھا۔ لیکن مغرب کی روایت کے مطابق علم و ادب تہذیب میں عرب کے عہد عروج کا ذکر صرف دو تین صفحات میں کیا گیا ہو اور یہ ذکر بھی غلط کے ایک ہزار سال کے عنوان کے تحت ہو۔ ظاہر ہو کہ اس عنوان کے تحت طب عرب اور اطباء کے مشرق کے سائنس انصاف کی ابتداء رکھنا خاتم خیالی ہو جس دور کو طلعت کے ایک ہزار سال سے تعبیر کیا گیا ہو یہی وہ دور ہو جس نے یورپ کو مذہب عیسوی عطا کیا۔ اہل مغرب اپنے اعتبار سے اس کو تاریکی کا دور کہنا چاہیں تو کہہ سکتے ہیں، لیکن کرۂ ارض صرف مغرب پر مشتمل نہیں ہو حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا تعلق جو کہ مغرب سے تھا، شاید اسی لیے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے تشریف لانے کا زمانہ بھی اہل مغرب کے لیے تاریک زمانہ ہو، لیکن مشرق کو فخر ہو کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا قہر ہدایت مشرق سے مغرب میں پھیلا اور انسانیت کی خوشی جو اہل مغرب یا پائی جاتی ہو وہ اسی بابرکت ذات کی رحمت ہو۔

وہ عہد جس کو نام نہاد ترقی کے اعتبار سے مغربی مصنفوں کی تاریخی کتابوں میں عہد طلعت کہا جاتا ہو، اہل مغرب کے لیے وہ ظلمت ہو تو ہولیکن مشرق کے اعتبار سے وہ تاریخ عالم کا روشن ترین دور ہو۔ خود مغرب کے بعض حقیقت پسند مؤرخین نے اہل عرب کے علی دور کو زمانہ عہد زریں کا ہم کد قرار دیا ہو۔ ہم پورے دفع کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا لیے توجہ دوسرے کسی نہیں گزری۔ یہ دور ہر اعتبار سے انتہائی اہمیت کا حامل ہو، اس کو تاریک دور کہنا حقیقت کا خون کرنا ہو۔ اس سے بڑی حقیقت شناسی کیا ہو سکتی ہو کہ لیے دور کو تاریک دور کہا جائے جو تاریخ عالم میں انتہائی بابرکت دور تھا۔ ساری مصیبت جس سے ہم آج دوچار ہیں اسی ذہنیت کا نتیجہ ہو۔ اگر عالم کو موجودہ مصائب نجات دلائی ہو تو اس ذہنیت کو بدلنا ہو گا ورنہ کوئی طاقت ہم کو تباہی سے نہیں بچا سکتی۔

تاریخ عالم میں اہل عرب کا دور ہی وہ دور تھا جس میں مادیت اور روحانیت نے متوازی ترقی کی طبیعت اور ابعد الطبیعات میں جو ہم آہنگی اور فکر و عمل میں جو توازن اس دور میں پایا جاتا ہو، اس کی مثال نہ اس دور سے پہلے ملتی ہو اور نہ بعد میں۔ اس دور میں دنیا مادہ اور روح کے متعلق ان نظریات سے آشنا ہوئی جن کی بدولت کائنات کے سالمے سرستہ اسرار بے نقاب ہو گئے۔ دنیا اس علم و عرفان سے معمور ہو گئی جس تک عقل و ادراک کی رسائی نہ تھی۔ راست خالق ارض و سما نے علم کی نعمت کو انسان پر تمام کر دیا جس کے طفیل (باقی صفحہ ۲۹)

- ۱ مغربی سائنس دان کی دریدہ دینی ادارہ
- ۲ صحت و شفا ڈاکٹر مولیٰ الدین
- ۳ روحانی علاج بیماری کے شفا خاتون میں
- ۵ سانپ بھی کا آدہ ہو سکتے ہیں
- ۶ ایک جنت ارضی ڈاکٹر محمد عثمان
- ۹ کھیل
- ۱۳ احساس کمتری کی اہمیت
- ۱۶ بیوی چلبے یا درستہ سید طاہر صلیقی
- ۱۹ تین مریض (اداسانہ) ڈاکٹر ولیم تارپ
- ۲۲ پیدائش سے پہلے زندگی حامد اللہ افستر
- ۲۵ گھٹا حکیم محمد اقبال حسن
- ۲۹ ستاروں کی درس موسیٰ جمال حسن
- ۳۱ سوال و جواب
- ۳۲ اب میں ڈر ہو کہ ہوں فصل جو گلشن
- ۳۴ بازگشت (افساد) وحیدہ نسیم
- ۴۰ حوا کو دیا مجھے بھی دے نسیم ساسی
- ۴۲ دم کا علاج ارشد تھادی
- ۴۵ پائے مسعود احمد بکلی

دو سال کے لیے قیمت — چھ پے

صحت و شفا

طہر روحانی

ڈاکٹر نعیم علی الدین ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) پروفیسر جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد دکن

(شرعیہ)

میدر مطلب کہ زیادہ لوگ نراں شدہ ہوں بدلتے تو اجابت اثر آمد صد شکر

روحانی زندگی کا یہ عیب و غریب تجربہ ہے کہ اگر ہمیں کسی نعمت کی طلب ہو تو اس کا ہماری زندگی میں ظہور حق تعالیٰ کی حمد و ثنا و شکر سے ہو سکتا ہے۔ بات یہ ہے کہ شکر و ثنا، تحمید و تقدیس سے ہم اپنے باطن میں سکون و چین محسوس کرتے ہیں۔ اس سے ہمارے شعور میں ایک انقلاب پیدا ہوتا ہے، غم نایافت رنچ ہو جاتا ہے، سرور و فرح کے دوانے کھل جاتے ہیں، اللہ بڑا بڑا مردہ فیض کے آشکار ہوتا ہے اور ہم سچ اٹھتے ہیں:

صد شکر و صد ہزار بدگاہ کردگار شد شاہد ہر ادس از پردہ آشکار

اگر ہم حیات و صحت، قوت و فرحت کے لیے حق تعالیٰ کا شکر ادا کریں، ان کے بے پایاں لطف و کرم پر ان کی حمد و ثنا کریں تو ہمارے ذہن میں ان نعمتوں کا ایک تصور قائم ہوتا ہے اور ہم میں حیات و صحت و قوت کا ایک احساس بھی پیدا ہوتا ہے اور ہمارا قلب سرور سے ملو ہو جاتا ہے۔ اگر ہم میں شفا کا باطنی احساس پیدا ہو جائے تو ہم قطعاً شفا یاب ہی ہو جاتے ہیں۔

یہ صحیح ہے کہ جس چیز کے متعلق ہم یہ جانتے ہیں کہ نہیں ہے۔ اس پر یقین کرنے سے ہمیں کوئی فائدہ پہنچ سکتا اور نہ ہی کسی ایسی چیز کے احساس کرنے کی کوشش کی جانی چاہیے، جس کا ہم حقیقی و واقعی طور پر احساس نہیں کر سکتے۔ خود فریبی فضول بھی ہے اور مضر بھی۔

”گر بہ شام شد و گفت کہ باران است“ ایک فائر عقل ہی کا عمل ہو سکتا ہے۔

لیکن اگر ہم حق تعالیٰ کی ان گوناگوں نعمتوں کا مصمم قلب سے شکر یہ ادا کریں جو ہمارے سارے وجود پر محیط ہیں، تو ہمارے باطن میں ایک تغیر رونما ہوتا ہے۔ اس سے خوف رنچ ہو جاتا ہے اور قلب سکون و سرور سے ملو ہو جاتا ہے۔ شکر شکریہ نہ صرف کام دہن شیریں ہو جاتے ہیں، بلکہ روح میں بھی انبساط پیدا ہوتا ہے۔ شفا بخشی ہماری اختیاری شے نہیں، لیکن حمد و ثنا و شکر گرواری سے ایک نئی زندگی کا چشمہ ہم میں ابھرنے لگتا ہے، جو ہمارے نفس کی ساری ظلمتوں اور ہمارے بدن کے سارے دھول و دھول کو اپنے آپ حیات و شکر و تباہی سے بھی ایک ناقابل انکار نفسیاتی صداقت ہے کہ جو چیز ہماری معروض فکر ہوتی ہے، یعنی جس چیز پر ہماری ذہنی توجہ مرکوز ہوتی ہے اس کے خلاف سے ہم بھی وہی صورت اختیار کر لیتے ہیں، جیسا کہ جامی نے اس صداقت کا اظہار کیا ہے:

چوں مدلل تو گل گزرد گل باشی مدلسل بے قرار بلبل باشی

اس لیے اگر ہم اپنے فغانوں اور معذوریوں ہی پر فکری قوتوں کو مرکوز کرتے ہیں تو ان ہی کا ہم میں ظہور ہوتا ہے اور ہم ان ہی کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور اگر اس کے برخلاف ہمارا معروض فکر صحت یا قوت ہوتا ہے، یا کمال و سرور تو ہم سے ان ہی کا ظہور ہوتا ہے اور ان ہی کا ہمارے وجود پر احاطہ ہو جاتا ہے۔ اسی راز کو ردی نے یوں فاش کیا تھا:

اے برادر تو میں اندیشہ مابقی استخوان دریشہ

گر گل است اندیشہ تو گلشنی در لہو خاسے تو ہر گلشنی

اس لیے ان نعمتوں کے حصول و تحقق سے قبل ہی ان پر حق تعالیٰ کا شکر انہیں ہماری فکر کا معروض قرار دیتا ہے اور کئی وضوئی نفسیاتی قوانین کا عمل انہیں ہماری زندگی میں وجود بخشتا ہے۔

روحانی علاج

برطانیہ کے شفا خانوں میں



اُن کے رفقاہ کار ہزاروں بیمار اور تن درست افراد کے جلسوں میں روحانی علاج کی شفا بخشی کا مظاہرہ کر چکے ہیں۔ ایک بڑے جلسے میں انہوں نے بیان کیا کہ تمام دواخانوں میں روحانی علاج کی اجازت ملنا گویا ہمارے لیے ایک نئے عہد کا آقا ہے۔ اس سے ہم بڑے میڈیکل ایسوسی ایشن کے اصحاب کے رہے ہیں شکوک و شبہات کا بھی انا کر سکیں گے اور ڈاکٹر ہمارے طریقہ علاج کو بہتر سمجھ سکیں گے۔ جب کہ علمی نتائج کا خود وہ چشم دید شاہدہ کریں گے۔ ظاہر ہو کہ محض عقائد کے بیان سے اتنا اثر نہیں ہوتا، جتنا کہ کامیاب نتائج کو اپنی آنکھوں سے دیکھ کر۔

روحانی علاج کے ایسے مختلف اجلاس سارے جزائر برطانیہ میں ہوتے ہیں، جن میں بعض ڈرامائی مناظر نظر آتے ہیں، جلسہ کے آغاز پر مختصر سنا جاتا پڑھی جاتی ہے، جس کے بعد روحانی معالجین حاضرین کو دعوت دیتے ہیں کہ جو لوگ علاج کرنا چاہتے ہوں، اسٹیج پر آکر اپنا علاج کرائیں۔ یہ سن کر اندھے، لولے، لنگڑے، بیماروں، ابا بھوں کی لمبی لمبی قطاریں بن جاتی ہیں اور بہت سے لوگ تو بڑی دھک پیل کے بعد بڑی مشکل سے اسٹیج تک پہنچ سکتے ہیں۔ بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں اٹھا کر ادا پر لے جانا اور علاج کے ہاتھوں کے نیچے رکھنا پڑتا ہے، لیکن جیسے ہی یہ لوگ معالجین کے ہاتھوں کو چھو تا ہوا محسوس کرتے ہیں، ان کی آنکھوں میں سکون و راحت کی ایک عجیب کیفیت طاری ہوتی ہوئی نظر آتی ہے۔

جیسے ہی روحانی معالج ماؤت حصہ پر اپنا ہاتھ پھرتے ہیں، بہت سے مریضوں کو افادہ محسوس ہوتا ہے، بلکہ مرض سے شفا تک ہو جاتی ہے، لیکن بعض حالتوں میں مطلق کوئی اثر نہیں ہوتا۔ روحانی علاج کی ایک ایسی حقیقت ہے کہ جواب تک ناقابلِ توجہ ہے۔ بالخصوص ایسی حالتوں میں جن میں اگرچہ مریض روحانی علاج پر پورا عقیدہ بھی رکھتا تھا، مگر علاج کی معجزانہ قوت کسی طرح نفوذ نہیں کر سکتی تھی۔

شفا بخشی کی اس قوت کو ”معجزانہ“ کہنا بالکل صحیح ہے کیونکہ روحانی معالجین مریض پر صرف اپنے ہاتھ رکھ کر ”نامکن“ شفا بخش سکتے ہیں۔ یہ حقیقت مندرجہ ذیل تفصیلات سے واضح ہو جائے گی:

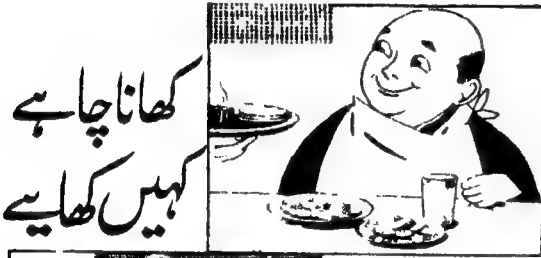
مشرقی ہیری ایڈورڈ نے حال ہی میں ایک گیارہ سالہ لڑکے پال کوئیل کا علاج ایک جلسے میں چھ ہزار سے زائد حاضرین جلسہ کے سامنے کیا۔ اس مشنی

حال ہی میں بڑے میڈیکل ایسوسی ایشن نے یہ حیرت ناک اعلان کیا کہ برطانیہ کے ۲۵ شفا خانوں کے افسروں نے روحانی معالجین کو شفا خانہ میں علاج کرنے کی اجازت دے دی ہے، بشرطیکہ وہاں کے کارکن علاج کو اس پر کوئی اعتراض نہ ہو۔ اس کے یہ معنی ہوئے کہ اب جزائر برطانیہ کے تقریباً ۱۶۵ ذیلی دواخانوں میں روحانی علاج کے طالب مریض اپنا علاج اس طریقہ سے کرا سکتے ہیں۔ درحقیقت اس بڑی کامیابی کا سہرا مشرقی ہیری ایڈورڈ کے سر پر جو قومی انجمن روحانی معالجین کے صدر ہیں۔ مشر ایڈورڈ نے ایک سال کی لگاتار کوشش سے طبی افسروں کو اس کا قائل کر دیا کہ روحانی علاج صرف فائدہ بخش ہی ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اب روحانی معالجین ہر دواخانہ میں بلا روک ٹوک روحانی علاج کر سکتے ہیں۔

۶۶ سالہ ہیری ایڈورڈ پہلے طباعت کا کام کرتے تھے، مگر چند سال سے وہ برطانیہ کے چوٹی کے روحانی معالج کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ وہ اور

کر یہ اپنا ضرور کرتی ہے۔ روحانی علاج اُس کام کا تسلسل ہے جسے ہمارے آقا نے شروع کیا تھا اور اسے تمام گرجاؤں اور سبھی عبادت گاہوں میں عمل میں لانا اور اختیار کرنا چاہیے۔ ان باتوں کو ایڈورڈز نے صرف زبان سے کہتے ہیں، بلکہ ان کا یقین کامل بھی رکھتے ہیں۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کا قومی دواخانوں میں روحانی علاج کی اجازت دینا اس بات کا کافی ثبوت ہے کہ روحانی معالج شفا بخش کی خاص قوت رکھتے ہیں، لیکن اس سے کہیں زیادہ اہم نتیجہ یہ ہے کہ اب ہزاروں ہزار مایوس مریض بیمار اپنا بیج ان کے شفا بخش ہاتھوں اور اپنے اعتقاد کی بڑت گویائی زندگی حاصل کریں گے۔



یہ آپ کو معدہ کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھے گی۔

ہمد

لڑکے کو لوگ اٹھا کر پیٹج پر لائے۔ اسے کہا گیا کہ کھڑا ہو جائے اور کاغذ کے ایک ٹکڑے کو اپنے ہاتھوں میں پکڑ لے، مگر یہ ان دونوں چیزوں میں سے ایک کو بھی نہ کر سکا، لیکن جب ایڈورڈز نے چند منٹ تک اپنے شفا بخش ہاتھوں سے اُس کی ریڑھ پر پڑائش کی اور اس کے سر کو اگلے پیچھے حرکت دی تو ایک ڈرامائی تبدیلی پیدا ہو گئی۔ جب لڑکے سے کہا گیا کہ اب کھڑا ہو جا تو وہ دھیرے دھیرے اپنے پاؤں پر کھڑا ہو گیا (یہ دیکھ کر حیرت زدہ حاضرین جیسے زور سے سسکا ریاں بھرنے لگے)۔ پھر جب وہ لڑکھڑاتے ہوئے پاؤں سے ایٹیج کے گردا گرد چند قدم چلا اور سامنے لائے ہوئے کاغذ کے ٹکڑے کو بھی اُس نے پکڑ لیا تو اُس کے منہ پر خوشی کے اسے مسکراہٹ کھیلنے لگی۔

اس لڑکے کی ماں مسز فائیس کوئیل نے بعد میں بیان کیا کہ ڈاکٹر اُن نے اس سے کہا تھا کہ اُس کے لڑکے کو اب چلنے کی از سر نو مکمل تربیت دینی پڑے گی اور تسلسل مشق کی ضرورت ہوگی۔ بیماری لگنے کے بعد اس کا دوسرا بہت کچھ علاج معالجہ کرایا گیا تھا اور طویل عرصہ تک مختلف اقسام کا حرکتی علاج بھی کرایا گیا تھا، مگر یہ سب بے سود ثابت ہوا اور اب پہلی بار یہ لڑکا چل سکا اور کاغذ کو تمام سکا۔ روحانی علاج سے مزید فائدہ یہ ہوا کہ اس کی ریڑھ میں بہت زیادہ قوت معلوم ہوتی ہے اور اُن عضلات پر بھی تاثر حاصل ہو گیا ہے، جنہیں استعمال کرنا یہ عرصہ سے بھول چکا تھا۔ مسز کوئیل کو پورا یقین تھا کہ ہیری ایڈورڈز سے دوبارہ ملنے کے بعد اُس کا لڑکا پھر پھر پھر طبی اور معمولی صحت مند حالت میں ہو جائے گا۔

ہیری ایڈورڈز نے اپنے رفقاء علاج کے ساتھ تمام اقسام کے امراض اور نقائص و تنہاقت کے علاج کے لیے اپنی شفا بخش قوت کی آزمائش کر کے لیے آمادہ ہوتے ہیں۔ وہ بہرے، لنگڑے، لولے، گونگے، مغلوب اور معذور، ہر قسم کے محروم الحواس و حرکت مریضوں، خوف اور ہڈیوں کی بیماریوں وغیرہ کا علاج کر چکے ہیں، لیکن ان کے کام کا شاید سب سے زیادہ حیرت ناک پہلو یہ ہے کہ وہ ایسے لاعلاج مریضوں کا بھی کامیاب علاج کر چکے ہیں، جو دوسرے ہر علاج سے اور ہر جگہ سے مایوس ہو چکے تھے۔

جب اُن سے دریافت کیا جاتا ہے کہ اُن کی اس پراسرار قوت کا راز کیا ہے؟ تو وہ ہلاپس ویش کہتے ہیں کہ میں نہیں جانتا کہ میسر یہ قوت کس طرح اثر انداز ہوتی ہے اور کہاں سے آتی ہے؟، مگر اہم چیز یہ ہے

سانپ بھی کارآمد ہو سکتے ہیں

ہر اہموت کو ایک یا سانپ لے کاٹ بھی لیا تھا، مگر وہ ایسے ج اور دھن کے پکے ہیں کہ بر کے دستانے پہنا پسند نہیں کرتے، دستانے تو ایک بچہ بھی یہ کام کر سکتا ہے، پھر اس میں لطف کیا رہتا ہے؟

سانپوں کو جمع کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ڈنڈے کی خم دار موٹھ۔ کام لے کر انھیں پھسلا پھسلا کر بوتل کے اندر داخل کرا دیا جاتا ہے۔ پھر بوتل کو احتیاط کے ساتھ پیک کر کے اُن مرکزی بیوریٹز کو روانہ کر دیا ہے، جہاں ہر اہموت ملازم ہیں۔ صرف سوتن ہی ہیں نہیں، بلکہ دنیا کا ان سانپوں کو، جن کو ہمیشہ نحوست اور ہلاکت کا ذریعہ سمجھا گیا ہے۔ ا

عصری سائنس کی خدمت کے لیے دوائی اور علاجی افر کی تکمیل کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔

سانپ کا زہر جو آفاذ دنیائے افر

کے لیے ہلاک

رہا ہے، اب بچ

غریب دوائی آ

خواص رکھنے والا ثابت



ہے۔ شلاً نہایت زہریلے ”آبی ہو کاسن“ (Water-moccasin) سانپ زہر اب بعض اُن امراض کا کاگر علاج ثابت ہوا ہے، جنہیں طبی سائنس اب تک لاعلاج سمجھتی تھی۔ اس کی ایک اچھی مثال حالت ”نزیفیت (ہیپوفیلیا) ہے، جس میں جریان خون کی فطری صلاحیت اس قدر کم ہوتی ہے کہ خفیف سے زخم سے الفاروں خون بہنے لگتا ہے اور اس روک تھام ناممکن ہو جاتی ہے۔ اب اس، خاص سانپ کے زہر۔ اس شدید و مسلسل جریان خون کو بآسانی روکا جاسکتا ہے۔ ڈیل (امریکہ کا ایک کھڑکیا سانپ جس کی جسم سے کھڑکیا ہٹ کی آواز لگا اور جس نے تمام سانپوں سے زیادہ ہلاکت خیزی چار کمپی جی) بھی اب گناہوں کی سزا جھگٹ رہا ہے۔ اُس سے اب طبی خدمت لی جا رہی، سائنس دانوں نے دریافت کر لیا ہے کہ کھڑکیا سانپ کا زہر حقیقتاً جان بچا سکتا ہے۔ اس کے زہر میں جو ہرانیون (رافینا) جیسے بہت افعال و خواص موجود ہیں۔ یہ نہ صرف مارفا کی طرح داغ دے، بلکہ

سوتن کے ہر اہموت سانپ پکڑ پکڑ کر اپنی روزی کماتے ہیں۔ یورپ کے بازاروں میں ہمیشہ سانپوں کی بڑی مانگ ہے، کیوں کہ اس کی مختلف طبی مرکوز میں ضرورت ہوا کرتی ہے۔ بہت سے امراض کے لیے صندسم اور مصلیات (اینٹی ٹاکسن اور سیرم) تیار کرنے کے لیے سانپ کے زہر کی ضرورت ہوتی ہے۔

طبی مرکوزوں سے یہ مصلیات دُنیا بھر کے شفاخانوں کو بھیجے جاتے ہیں اور بعض اوقات سانپ کا زہر آمارنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

ہر اہموت اپنا شکار پکڑنے کے لیے بھاری کیل دار بوٹ چڑھا کر روانہ ہوتے ہیں۔ ایک مڑی ہوئی موٹھ کا ڈنڈا ایک بوتل اور ایک کپڑے کی پھلی۔ یہی اُن کے شکاری آلات ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ اُن کی باز جیبی آنکھیں، جو چوڑا پہاڑوں کی دھاڑوں میں دھوپ تاپتے ہوئے دھبے دار سانپوں کو فوراً تاک لیا کرتی ہیں۔ سانپوں کا زہر حاصل کرنے کے لیے انھیں ”دوہنا“ پڑتا ہے۔ یہ کوئی نیا کام نہیں ہے، کیوں کہ سانپ کا زہر طویل زمانہ سے سانپ کے کاٹے میں بطور تریاق استعمال ہوتا رہا ہے، لیکن ”دوہنا“ ایک نازک کام ہے، جس کے لیے جرات و ہمت اور پھرتی کی ضرورت ہوتی ہے۔ سانپ کو سر کے پیچھے سے مضبوط پکڑ کر ایک چھوٹے گلاس پرچہ صی ہوئی پتلی ربر کی پھلی پر اُس کے منہ سے کٹوایا جاتا ہے۔ سانپ کے شکار پکڑنے کے دانت، جو دخول دار ہوتے ہیں، جیسے ہی پھلی میں چھید کرتے ہیں، اس کی زہر کی پھلیوں میں سے زہر نکل کر گلاس کے اندر آگرتا ہے۔ پھر اس زہر کو جمع کر کے اسے پاک و صاف کر لیا جاتا ہے۔ اسی سے مصل تیار کیا جاتا ہے۔

زہر نکالا جاتا ہے اور پھر مختلف امراض میں اس زہر کی دوائی صنعت کا
استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سب کچھ جاننے کے ایک اہم حقیقت یہ ظاہر ہوتی ہے کہ بعض
سانپوں کا زہر انسانی فوری علاج کے لئے ایک اور ناکام گام اس زہر کے ایک حصہ میں دس ہزار
بچھڑائی دیا جاتا ہے تو اس آبی آمینہ و کاموت ایک قتل و خون کو فوراً بخیر کرنے
کی ایسی کافی قوت رکھتا ہے جو تمام جراثیمی اعمال میں بہت مفید ثابت
ہوتی ہے۔

برطانیہ کے سانپوں میں بعض سخت زہریلے سانپ شامل ہیں۔ مثلاً
داجہر (افنی) اور ایڈر و سچا راک شایر کے دلدلوں وغیرہ میں عام ہوتے ہیں
گو ان کا مقابلہ مارینی انواع سے نہیں کیا جاسکتا۔ ایڈر کے کاٹنے کے بعد شاید
قوی تن درست آدمی تو ماہر علاج کے بغیر بھی بچ جائے، مگر بچنے ان کے زہر
سے مشکل جاں بچ سکتے ہیں۔

گوربرٹانیر میں مارگریڈ کی سے چنداں زیادہ اموات نہیں ہوتی ہیں،
مگر برطانوی وزارت صحت رافع سیم مارمیلیات اصلاحی طبی مرکزوں کے حسب
ضرورت بھیجتی رہتی ہے، اگر کذا حادثوں میں فوری علاج کیا جاسکے۔ برطانیہ
میں کوئی سانپ کھیت نہیں ہیں، بجز ایسے انتظامات کے جو تجربی تحقیقات
کے لیے ضروری ہیں، مگر برطانیہ بیرونی ممالک کے بڑے سانپ گھروں سے
مصل کی بوتلیں درآمد کرتی رہتی ہے اور یہ حسب ضرورت تقسیم کی جاتی ہیں۔
جیسا کہ بیان ہو چکا ہے، سانپ کو روکنے کا مکمل خطرناک ہے۔ یہ
اُن شیرولی بہادروں کا بڑا احسان ہے، جو اپنی جان کو تبدیلوں پر رکھ کر
ایسے ہرینچ ڈاب کھاتے ہوئے موزی سانپ کو جو اُن کو ڈسنے پر آمادہ رہتا
ہے، چن چن کر گرفت میں لاتے ہیں۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے
وقت اس لیے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس
کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں
وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ بلاہ کہم لہے
خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر
رسالہ کے ریسپر پر آپ کے پتے کے اوپر لکھا
ہوتا ہو۔
"ادارہ"

جنہی یہ رکھتا ہے کہ ارفیا جیسی "دھت" نہیں پیدا کرتا ہے۔ مگر کی بیماری
ہاری سانچ کے لیے ایک مصیبت بن گئی ہے، جس کے کامیاب علاج میں
تمام طبی سالک اب تک ناکام رہے ہیں۔ مگر اب مگر کی حالتوں میں بھی
اس زہر کے استعمال سے جتنا افزائشی حاصل ہو رہا ہے۔ شمالی امریکہ
کے باشندے، جو کھڑکھڑا سانپ کا نام تک مٹی کر رہے جاتے تھے، اب نئے
نئے طریقوں سے کام لے کر صرف اس کے زہر کی مدد سے ایک اینٹھل
(سیرم) تیار کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو خود اس کے زہر کا شافی علاج ہوگا
بلکہ اس جھلک جانور کو زندہ پکڑنے کی ترکیبیں بھی تلاش کر رہے ہیں، تاکہ
اس کے خطرناک زہر کی مدد سے دوسروں کی جان بچائی جاسکے۔

سانپس کو عاجز کر دینے والا ایک دوسرا سانپ "گوربا" یا "باگس" ہے
جس سے معمولاً مصل حاصل کرنے میں ناکامی ہوتی ہے۔ یہ مقدس ناگ دیو
ہندوستان میں ہر سالہ فیتیل ہزار آدمیوں کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے۔
ایسے موزی و مہلک سانپ کی نسل کا بڑی سی سے خاتمہ کیوں نہیں کر دیا جاتا؟
اس کے جواب میں "باگ" سانپ کی حمایت میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہمارے
دیس میں تقریباً ناگ جیسے زہریلے دوسرے بہت سے سانپوں کی افزائش
جیسے "ناگ دیو" اپنی خاص فذل کے طور پر کھاتا رہتا ہے، اگر ناگ باقی نہ
رہے تو یہ دوسرے قسم قسم کے موزی سانپ بے دھڑک سارے ملک میں
گھوم پھا دیں گے اور کئی کئی زیادہ اموات کا سبب بن جائیں گے۔

"سانپوں کا دہرنا" اب ایک نیا سائنس بن گیا ہے، جس نے
ایک نئی صنعت "سانپوں کی کاشت" (Snake-Forming)
پیدا کر دی ہے۔ دنیا کا ایک سب سے بڑا اور مکمل ترین آراستہ و پیراستہ
"سانپ کھیت" جنوبی افریقہ میں ڈربن میں ہے، جہاں تمام اقسام کے
سانپ پیدا کیے اور پالے پوسے جاتے ہیں، تاکہ اُن کے مختلف مصل نکالے
اور تیار کیے جائیں۔

بعض مصل سانپ کھانے کی حالتوں میں بطور تریاق زہر استعمال
کیے جاتے ہیں بعض مصل مختلف قسم کے امراض میں دوائے شافی کے طور
پر کام میں لاتے جاتے ہیں۔ ان امراض میں چند ایسے خطرناک مارینی امراض
بھی شامل ہیں، جو طبی سائنس میں لا علاج سمجھے جاتے تھے۔

لندن کے حیوانی عجائب خانہ میں تقریباً ہر قسم کے زہریلے سانپوں کا

بالکل الگ تنگ و مضبوط جگر میں کے باشندوں نے اپنے ہونے پہنے کھانے پینے کو مل کر، مدد ملی و منت فخر، بلکہ طرز خیال تک ایک ایک خاص طریقہ اختراع و اختیار کر لیا ہے، جو ان کی صحت مندی اور ملازمتی عمر کا اصلی داز ہے ان کے پاس ٹیپریج یہ نہیں، ان میں افلاس و تنگ دستی نہیں، دکھ درد اور بیماریاں نہیں، جرائم نہیں بلکہ پولس نہیں، ملاقاتیں نہیں اور قید بندیاں ہیں غلام بھی نہیں، غرض تہذیب متقدم کے تمام لوازم سے محروم یہ لوگ اپنے خاص اور قدرتی حالات میں تو خود مستی اور طماننت کی دولت سے مالامال ہیں۔

یہاں کی آبادی صرف پچیس ہزار باشندوں پر مشتمل ہے، جن پر ایک انگریزی زبان سے واقف حکمران میر محمد اسحاق ڈی۔ جمن خاں اور اُن کی خوب صورت ملکہ پورا تسلط رکھتے ہیں۔ گو خنزرو نے تقسیم ہند کے بعد پاکستان کے تحت رہنے کا فیصلہ کیا، مگر وہ مکمل خود مختاری سے شاد کام ہے۔ یہاں کے باشندے جو گورے رنگ کے ہیں، غالباً قافلاتی نسل سے تعلق رکھتے ہیں۔

• ان کے زراعت اور تحفظ زمین کے مخصوص طریقوں نے ساری دنیا میں دل چسپی پیدا کر دی ہے۔

حال ہی میں ہمارے ایک مسافر نے ہاں ٹو کٹر اعلان کیا ہے کہ اس نے
 درہ خیبر کے مشرق میں کوہستان ہمالیہ کے درمیان واقع ایک عجیب و غریب سرزمین
 کا سفر کیا، جسے وہ "ششمہ شہب" اور ایک "جنتِ ارضی" کے نام سے یاد کرتے
 ہیں۔ یہ سرزمین انیس ہزار فٹ بلند والا پہاڑی چوٹیوں کے درمیان منکسڑی ہوئی
 ہوئی، جس کا تاریخ میں کوئی ذکر نہیں ہے، روس کی سرحد سے صرف ۱۸ میل فاصلہ
 پر واقع ہے اور "خنزو" کے نام سے موسوم ہے۔

ڈاکٹر بینک دراصل نیرسکا (امریکے) کے ایک اہم بصارت ہمسائی (OPTOMETRIST) ہیں، جو شبیہ سمیات (پچرانہ سالی میں آئینہ صحت) کے موضوع سے خاص دل چسپی رکھتے ہیں۔ سترہ سالہ میں خنزرو کے باشعوروں کی عجیب و غریب صحت مندی اصطلاحی فکر کا حال ایک رسالہ میں ان کی نظر سے گزرا جس سے انہیں اس سرزمین سے بڑی دل چسپی پیدا ہوگئی چنانچہ ایک ٹیل وینز کمپنی کی سرپرستی حاصل کر کے یہ چشم و بد معاشرت کے مطالعہ کے لیے خنزرو پہنچے۔ حال ہی میں ان کا سفرنامہ "سرزمین خنزرو" یا سونیکا کا ایک عجیب خانہ صحت و شباب شائع ہوا ہے، جس نے سارے امریکہ میں اس گم ہم نگر سے بڑی دل چسپی پیدا کر دی ہے۔ خنزرو قوم کی چند ہی تصویر

خصوصیات درج ذیل ہیں:

یہاں مرقوں کی عمر ۱۱ سال تک ہوتی ہے اور
۸۰ سال عمر کی عورتیں چھب دہائی، یہاں عمر والی عورتیں
سے زیادہ عمر نہیں مٹھتی
ہیں۔ دانتوں کی جیسے
(پسیدگی) دغاں یا گڑھے

ان سائنس دانوں اور انگریزوں نے جو
اس دور میں ملک تک پہنچے کہ ان کے
طریقہ زندگی اور ان کے معاشرتی حالات
کا مطالعہ کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں

ان کی فیر مولا جلالی صحت اور ترقی و توانندی کو ان کے خدایہ پاکوں کے حضور
 طریقہ صفت کیا کہ یہ سلوک ہوتا ہے کہ انہیں طریقوں نے ان کے نقاب
 جسم میں اسرار کے مقابلہ کی کافی قربت یا فتنہ پیدا کر دی ہے۔

بالکل مفقود ہیں۔ بلکہ وہ اپنے آپ کو ایک کی صورت میں بھیجے گئے
گوہ لوگ تباہی کا شکار ہو چکے ہیں، اگر ان کی عام صحت تباہی و فتنہ کے
معیارات سے کہیں نمایاں بہتر نہ رہے۔ سلام ہوتا ہے کہ وہ ہر حال تک

تیز و قوی شرب ہے، جس کی بوتل بھرے بھی بہ ظاہر ان میں نشہ کی بدستی نہیں پیدا ہوتی، مگر مجھے اس کے ذوق گلاسوں ہی سے خاصہ نشہ ہو گیا۔
ڈاکٹر بینک حنظلہ دیس کے تجربہ کی بنا پر حسب ذیل غذائاتی ہدایات درج کرتے ہیں:

۱۔ نامیاتی طور پر کاشت کردہ سبزی ترکاریاں اور پھل یا تو کسی کاشتکار و باغبان سے یا کسی ایسے سبزی فروش سے خریدیے، جو قریب کے کاشتکار سے وعدہ خریدتا ہو۔

۲۔ صرف تازہ پیداوار خریدیے اور وہ بھی اسی قدر جلد استعمال میں لائی جائے کہ سبزیوں کی تازگی ایک خاص قدر قسمت رکھتی ہے۔

۳۔ سبزی ترکاریوں کا پھلکا ہرگز نہیں اتانا چاہیے۔ پھلکے کے اندر تغذیہ بخش اجزاء زیادہ تعداد میں ہوتے ہیں۔

۴۔ سبزیوں میں حتی الامکان بہت تھوڑا پانی ملا کر انہیں صرف بھاپ ملا کر بہت تھوڑا پھلے (دُم پخت کر کے)، بہت زیادہ نہ پکایے۔ پھر کھاتے وقت ان کا تمام رس اور پانی نوش کیجیے۔

۵۔ اگر گوشت استعمال کرنا پڑے تو اس کے ساتھ جانور کے اعضا، بھجوا، گردے، کلیجی وغیرہ بھی شامل کیجیے۔

۶۔ روٹی ایسے آٹے کی ہونا ضروری ہے جس میں الم اناج بلکہ گری تک شامل ہو، گوشت کے باشندے تنہا سال کی عمر تک زندہ رہنے کا یقین رکھتے ہیں، مگر وہ ۱۸

سال کی عمر میں ہی شادی کر لیتے ہیں اور بڑی خوش و خرم زندگی بسر کرتے ہیں۔ مسلمانوں کو چار بیویوں کی اجازت ہو، مگر یہ لوگ صرف ایک بیوی رکھتے ہیں۔ ان کے وسط خانہ میں دُکچوں سے زیادہ نہیں ہوتے اور دُکچے بغیر کسی درد یا تکلیف کے ہوجاتی ہیں۔ ان کا لازمی مشغلہ اپنی غذا آپ کاشت کرنا یا خرید لین دین پیشتر تاملہ آشکار کے ذریعہ کیا جاتا ہے، مرد اپنے وقت کا ایک بڑا حصہ چوگان بازی (پولو کھیلنے) میں صرف کرتے ہیں۔ لوگوں پر پاپا دہ اور بڑا ہونے پر چھوٹے ٹیٹوں، گھوڑوں اور ایک (ایک قسم کے بیل) پر سوار ہو کر یہ کھیل بڑا سخت اور طوفانی ہوتا ہے، جس میں بہ ظاہر کسی قاعدہ کی پابندی نہیں کی جاتی ہے جو شیلے کھلاڑیوں کے دانت تک شہید ہوجاتے ہیں، جس پر یہ بڑ فخر کرتے ہیں۔ کوہ پیما، تیرنا، زودآزائی، آدشتی، نیزہ بازی وغیرہ ان کے پسندیدہ عام کھیل ہیں۔ شکار ایک تفریحی شغل ہے، جس سے گوشت کی کمیابی کی تلافی بھی ہوجاتی مگر عورتوں کے تفریحی مشاغل صرف سینے پر ہونے اور غار داری تک محدود ہیں۔

اس قوم میں کسی شخص کا ۹۰ سال کی عمر میں مرنا جواں مرگی سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے آدمی ۱۲۰ سال عمر کے پائے جاتے ہیں اور بعض مجھے ایسے بھی ملے جو اپنی عمر ۱۴۰ سال بتاتے تھے۔ کہتے ہیں کہ بعضوں کی عمر ۲۵۰ سال تک کی ہوگئی تھی! ۱

ڈاکٹر بینک ان لوگوں کی غذاؤں اور غذائی طریقوں سے خاص طور پر متاثر ہوئے اور اب وہ حنظلہ سے واپس کے بعد امریکہ میں زمین کا تعلق صحت اور غذا سے اے کے موضوع پر لکچر دے رہے ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ امریکا اپنی آبی ترقی اور اعلیٰ دیندیہ معیارات زندگی کے باوجود حنظلہ کے مقابلہ میں ایک پس ماندہ ملک ہے!۔

وہ رقمطراز ہیں کہ ”مجھے پورا یقین ہو گیا ہے کہ ان پہاڑی لوگوں کی قابل رشک تن ورستی اور صحت مندی کا اصلی راز اور بنیادی سبب ان کی وہ غذا ہے، جسے یہ صدیوں سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس غذائی ہماری ہمارے تہذیب و تمدن میں ہرگز نہیں کی جاسکتی، کیونکہ ہماری زراعتی زمینیں غذائیت بخش اجزاء سے محروم ہیں۔ ہماری مصنوعی ترکیبوں سے تیار کی ہوئی غذائیں حیات بخش عناصر سے خالی کر دی گئی ہیں اور ہمارے کھانے پکانے اور تیار کرنے کے ایسے غیر فطری طریقے رائج و مقبول ہیں جن کی وجہ سے حیاتیں اور دیگر تعمیری عناصر جو تن درست جسموں کے لیے ناگزیر ہیں، بڑی حد تک ضائع و برباد ہوجاتے ہیں۔“

یہ جنت نشان، ریاست، جس کا طول تقریباً ۶۰ میل اور عرض ایک تاجا سبیل ہے، غذائی لحاظ سے خود کفنی ہے۔ باشندوں کی خوراک (جس کی کاشت وہ خود کرتے ہیں) باجرہ، گہیوں، جو، شلجم، گاجر، آلو، ٹماٹو، مٹر، سیم اور پتے دار سبزیاں ہوتی ہیں۔ یہاں بیشتر دودھ، دہی، کھن وغیرہ بیٹروں اور بکریوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ تمام تغذیہ بخش اجزاء کو محفوظ اور صحیح سالم رکھا جاتا ہے، کیونکہ یہاں گرم کرنے کا پابجری طریقہ ناپید و نامعلوم ہے اور تجارتی کھاد وغیرہ کا استعمال ممنوع ہے۔

یہ لوگ گوشت (عموماً بھیر یا بکری کا گوشت) مہینہ میں صرف ایک آدھ بار کھاتے ہیں۔ انڈے اور مصنوعی تالیفی حیاتیں عملاً نامعلوم اور غیر متعل میں اگرچہ حنظلہ کے باشندے مسلمان ہیں، مگر وہ سفید اور مشرق دونوں قسم کی مقامی شرب استعمال کرتے ہیں جس کا نام ”حنظلہ پانی“ ہے۔ یہ ایک

کھٹلوں کا باشندہ ہے۔ اس کا جسم چمٹا ہوتا ہے۔ بال کھٹل ۴۔ ۵ ملی اور تقریباً تین ملی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔ اس کی بو خاص اور غیر ہوتی۔ ایک خاص بو دار غدی مادے سے پیدا ہوتی ہے، جس کے غددا اس شکر پر کھٹکتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے یہ غد حفاظت ذات کا کام دے۔ جنسی کشش بھی رکھتے ہیں۔ نر اور مادہ کھٹل اپنے جسمانی خصائص سے برآسانی شناخت کیے جاسکتے ہیں۔ یہ خصائص حیوانیات کے لیے خاص دل چسپی رکھتے ہیں۔



کھٹلوں کا خاندان بہت وسیع ہے، جس کی کم از کم ۳۵ انواع متعین ہو چکی ہیں مگر ان میں سے تین خاص جنسیں بہت اہم ہیں (جن کا بیان ذیل میں درج ہے)

اس خاندان کے ممتاز ترین خصائص یہ ہیں:

جسم پیکا ہوا، جس کی بدولت کھٹل درزوں اور شکافوں میں بہ آسانی رنگتے ہوئے داخل ہو سکتے ہیں۔ ان میں پڑ نہیں ہوتے بلکہ پروں کے آثار باقیہ کے طور پر اگلے حصہ میں سر سے پیچھے چھوٹی چھوٹی سخت و دبیز گدیاں (الٹرا) ہوتی ہیں۔ مقدار چوبیس جو فلق دریا مقطوع ہوتی ہے۔ سر اور سینہ کی



عام کھٹل دراصل انسانی خون پٹیلی زندگی بسر کرتے ہیں اپنے پریر مرغیوں، چوندوں، سفید اور بھورے چوہوں، وغیرہ کا خون لگتے ہیں۔ ان کی عادت ہے کہ اپنے خوراک کی تلاش میں رات کے وقت باہر اور دن کے وقت اپنی کمین (آرام دہ درزوں، شکافوں، عموماً انسانی خواب گاہوں میں، دیواروں، ہوتے ڈھیلے دیواری کاغذوں اور ابروؤں کے نیچے، فرش اور درزوں میں، پلنگ کی چوڑوں، لکڑیوں وغیرہ کے میں، بستر اور گدلیوں تو شکلوں کی سلوٹوں میں، بر کے نیچے اور تھوں میں اور چوہوں، چوندوں، خرگو کے خجروں اور ڈربوں میں) بے غل و فرش چھپے پڑے رہتے ہیں یہ گروہ پسند ہوتے ہیں، لہذا سرایت زدہ مقامات میں ان کے کھٹکتے پائے جاتے ہیں۔ ان کی جفتی بے قاعدہ وقفوں سے ہوا کرتی ہے اور کمین گاہوں میں ہی دیے جاتے ہیں۔ کھٹل کا انڈاموتی جیسا سفید اور تدریج زردی مائل سفید رنگ کا ہوتا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا نظر آتا ہے اور اس پر ایک ڈھکن یا ٹیوپی چڑھی ہوتی ہوتی ہے۔ بچہ باہر نکلتا ہے تو یہ ڈھکن کھل جاتا ہے۔ ہر ماہ ۲۰ تا ۳۰ انڈے قابلیت رکھتی ہے (ایک مادہ نے جملہ انڈے ۵۴ دیے)۔ انڈے سب ایک ہی وقت میں نہیں نکلتے، بلکہ وزانہ ایک دو تین یا تھوڑے گھانوں میں دیے جاتے ہیں۔ (جب ایک مادہ کھٹل کو اور غذا کے ساتھ محسوس رکھا گیا تو مادہ نے ۱۰۵ دن میں ۴۷ انڈے

بطنی سطح پر ایک میزاب یا نالی۔ سر چوڑا اور چھوٹا ہوتا ہے جس میں دو نمایاں اور ابھری ہوئی مڑب آنکھیں لگی ہوئی ہوتی ہیں۔ مجتہ (سینگ جیسے ٹولنے کے باریک اور لمبے آلے) چار ہوتے ہیں اور حرکت مقطوع یا جھڑدار ہوتا ہے۔ کھٹلوں کی تین خاص جنسیں یہ ہیں: (۱) سیمکس (۲) ایساکس اور (۳) ہماٹوسفان۔

جنس سیمکس۔ اس جنس کی کئی انواع ہیں، جن میں سے دو ہمیشہ انسان پٹیلی ہوتی ہیں:

۱۔ مدراتی کھٹل اور ۲۔ عام کھٹل۔ یہ دونوں ہمیشہ گھروں میں ہوتے ہیں اور انسانی خون ان کی اہلی خوراک ہے۔ گویہ چوزوں، خرگوشوں اور چوہوں کا خون بھی رغبت کے ساتھ چوستے ہیں۔

عام کھٹل

یہ دیواروں، بستروں، الماریوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے اور متدل

درماندے دینا صرف موسم سرما کی امر پربند کیا، نہ کھٹل زیادہ دنوں تک کم دیکھتے سات ماہ سے لے کر ایک سال تک زندہ رہتا ہے۔ کھٹل عموماً از س فاقہ برداشت کر سکتے ہیں، بالخصوص موسم سرما میں، جب کہ وہ سخت بلے عمل ہو جاتے ہیں۔ بان کھٹلوں کو پورے ایک سال تک بلا غذا کے غور نظر رکھا گیا ہے اور نو ذائقے ۵۰ دن یا زائد تک فاقہ برداشت کر سکتے ہیں۔

مارینی کھٹل

یہ مارینی اور زیر مارینی خٹلوں میں، بالخصوص ایشیائیں، وسیع پیر پھیلا ہوا ہے۔ یہ عام کھٹل سے قریبی مشابہت رکھتا ہے، مگر اس کے نی صدر کے جانبی حاشیے گول ہوتے ہیں اور وہ نشیب جس میں سر قدام برہوتا ہے، کم گہرا ہوتا ہے۔ بچہ اٹھ سے نکلنے کے بعد ۳ تا ۴ دن میں غور سے کو پہنچ جاتا ہے۔ بان کھٹل ٹپے سے آٹھ ماہ تک زندہ رہتا ہے۔

ٹملوں کا پھیلاؤ

کھٹل گروہ پسند ہوتے ہیں اور اپنی غذائی رسد کے قریب ہی جتے ہیں۔ ان کا پھیلاؤ زیادہ تر انسانی سرگرمیوں کے ساتھ وابستہ رہتا ہے۔ کھٹل بآسانی کپڑوں میں چھپ جاتے ہیں اور ان کے اٹھنے ان کی کمین گاہوں میں بچ جاتے ہیں، لہذا ان کا پھیلاؤ زیادہ تر اس پرنصر ہے کہ انسان ہی انھیں اپنے گھریلو سامان یا اپنے کپڑوں وغیرہ کے ساتھ بالے جلتے۔ اگر ایک واحد حادثہ اتفاقاً کسی گھرانے میں پہنچ جاتی ہو جلد ہی وہاں ایک خاصی بڑی نوآبادی پیدا کر دیتی ہے۔ مزید برآں نہایت تیزی سے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ جلتے اور بآسانی آدی سے دوسرے آدی پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ اس کا مشاہدہ پرجیم گاڑیوں، کشتیوں، بسوں، تفریحی مقامات، ہوٹلوں وغیرہ میں نادون ہوتا ہے۔ پرجیم شہری مکانون، دیوان خانوں، کرایہ کے ن، مسافرخانوں وغیرہ میں وہ پینے کے پانی کے ٹلوں اور گرم پانی یں پر سے گذر کر ایک جگہ سے دوسری جگہ چلے جاتے ہیں، بالخصوص لائن غذائی رسد دور پشالی گئی ہو۔ سینما گھروں اور تماشگاہوں یر میں بھی کھٹلوں کے اڑے ہوتے ہیں۔

پھر یہ بات بھی ہے کہ کھٹل طویل مدت تک فاقہ برداشت کر سکتے بالخصوص موسم سرما میں۔ چنانچہ بہت دنوں تک خالی پڑے

رہنے والے مکانات، مثلاً گرمائی ہوٹلوں، کایٹھوں اور ڈاک بنگلوں وغیرہ میں ان کی چھاؤنیاں سال بہ سال قائم رہتی ہیں۔ چون کہ وہ پرندوں چوہوں، خرگوشوں، پلیوں، کتوں، بندروں اور مویشی کے بچھڑوں تک سے اپنی خونی غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ لہذا اغلب ہر انسان کی غیر موجودگی کے ناٹوں میں وہ انھیں جانوروں سے غذا حاصل کر کے گذر بسر کر سکتے ہوں۔ نیک گر گر کھٹلوں کے طلق انتشار کی ایک دلچسپ مثال بیان کرتے ہیں۔ پہلی جنگ عظیم میں مشرقی افریقہ کے ایک محاذ پر کھٹلوں نے بعض سپاہیوں کی ٹوپوں کے کارک کے استر میں اپنا بسیرا بنالیا۔ چون کہ رات کے وقت سب ٹوپوں کا انہار ایک جگہ جمع کر دیا جاتا تھا، اس لیے ساری متعلقہ فوج کی ٹوپیاں جلد ہی کھٹلوں سے آؤف و شرابور ہو گئیں، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس محاذ کے تمام سپاہی کھٹلوں کے حملہ کی وجہ سے اپنے سر کھاتے رہتے۔

بہبود انسان پر کھٹلوں کی اثر اندازی

کھٹل انسان پر دو طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں،

(۱) ان کے خصائص گزیدگی و خون آشامی کی وجہ سے

(۲) جراثیم امراض کو منتقل کر کے، یا مرضی طفیلیات کے مدارج

نشوونما کے کسی مرحلے میں اس کے میزبان بن کر۔

گزیدگی۔ کھٹلوں کے کاٹنے کے اثرات

بعض آدمی ان کے کاٹنے سے شدید تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی، بلکہ کاٹنے کی خرتک نہیں ہوتی۔ بعض ان کے حملوں سے مامون (خاص مناعت یا مامونیت رکھنے والے) معلوم ہوتے ہیں۔ پوری (۱۹۲۲ء) کی تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ کھٹلوں کا علاج دہن (جس میں ایک خاصہ توی مانع انجناد خون مادہ۔ اینٹی کو آگیولین۔ ہوتا ہے) خراش اور جلن پیدا کر دیتا ہے۔ کاٹنے کی تکلیف بچوں کو سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ حساس افراد میں شدید خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ کاٹنے کے مقام پر سخت ددوڑے یا چٹے پڑ سکتے ہیں اور پھر ثانوی سرایت واقع ہو سکتی ہے۔ شدید حالتوں میں نمایاں اعصابی رد عمل ہو کر باضمیں فتور بھی ہو سکتا ہے۔ ایک مریض کی ایسی حالت کو تو میوزراستیمینیا یا ضعف اعصاب تشخیص کر لیا گیا اور اسی مرض کا علاج بھی اختیار کیا گیا،

اختیار کر لیں تو انسانی سرایت کا وقوع ممکن ہے، گو معمولاً معمولی انداز میں موجود ہوتی ہیں ادویہ انتقال مرض کرتی ہیں۔ فرانسس۔ بلا دیہہ کہ عام کھٹل اپنی گزیدگی سے تو لاریبیا کا مرض ایک سرایت چرہ سے دوسرے تن درست چروہوں میں ۱۷ دن تک منتقل کر نیز چروہوں میں سرایت اس وقت بھی واقع ہو جاتی ہے جب کہ وہ زدہ کھٹلوں کو کھاتے ہیں۔ سرایت زدہ کھٹلوں کے ہرازیں بھی کے زہریلے جراثیم، تاریخ سرایت کے بعد سے کم از کم ۲۵ دنوں تک موجود پائے گئے ہیں۔

کھٹلوں کی روک تھام

دوسری عالمی جنگ کے دوران میں کھٹلوں کی روک تھام ایک تقریباً مکمل طریقہ دریافت کر لیا گیا۔ ڈی ڈی ٹی کو صحیح طور استعمال کرنے سے کھٹلوں کی صرف روک تھام کی جاسکتی ہے کی تمام جنم بھومیوں کو کھٹ پٹ پاک و صاف بھی کیا جاسکتا ہے، جس کھٹل بھی باقی نہیں رہتا۔ جائے وقوع کے لحاظ سے ڈی ڈی ٹی فی صد طاقت کا محلول یا مستحلب استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جہاں ۱ چھڑکاؤ (رشاس یا پھوار) ممکن نہ ہو، وہاں سفوف ڈالا جاسکتا (اگرچہ سفوف محلول کے برابر کارگر نہیں ہوتا، چھڑکاؤ کرنے سے یہ تجربے یا امکان کو اچھی طرح صاف کر لینا ضروری ہے۔ ازاں بو بستروں، گدیلوں، ٹیکوں، پلنگوں کی ٹپوں، جوڑوں اور کونو پر پچکاری سے محلول کی دھار (نہ صرف پھوار) اچھی طرح مارا، چیزوں کو تہہ تہہ کر دینا چاہیے۔ پھر تمام درزوں، شکافوں، تختوں، فریموں وغیرہ پر (ان کو ہٹا کر گنگے پچھے اندر نیچے سب طرف سے) یہی چاہیے۔ دیواروں، درجوں، دروازوں اور کمرے کے ہر حصے اور کونو پر چھڑکاؤ کرنا چاہیے۔ جن کھٹلوں پر چھڑکاؤ پڑے گا وہ تو سب مر جائے مگر ممکن ہے کہ بہت سے کھٹلوں تک چھڑکاؤ نہ پہنچے تاہم دیواروں، اور پلنگ وغیرہ پر ڈی ڈی ٹی کی جو تہہ باقی رہ جائے گی، وہ اس میں آنے والے تمام کھٹلوں کو ہلاک کر دے گی۔ تجربات سے ظاہر ہوا کہ رہی ہوتی تہہ کا اثر بہت دیر پا ہوتا ہے اور کم از کم ایک سال تک ہے۔ اگر محلول کا چھڑکاؤ دیا جاسکتا ہو تو تمام چیزوں پر اندر چھڑکاؤ

موجب مرض کے کمرے کا غور سے معائنہ کیا گیا تو وہاں کھٹلوں کی فراوانی پائی گئی، ان کے لشکر لشکر موجود ملے۔ تجربات کی دھونی دینے کے بعد پورے ڈیڑھ پاؤ کھٹل جمع کیے گئے اور مرضی جلد ہی شفا یاب ہو گیا۔ بد قسمتی سے کھٹلوں کے مسلسل و دیر پا حملوں کے اثرات سے متعلق اب تک کافی مواد نہیں حاصل ہو سکا ہے۔ تاہم یہ تو معلوم ہو گیا ہے کہ ان حوزیوں کی کثرت بے خوابی و بد خوابی، نقصان خون، اعصابی اختلال و درجہ عمل، فتورات ہضم وغیرہ پیدا کر کے مجموعی طور پر حیویت (قوت و قابلیت حیات) کو اس قدر گھٹا دیتی ہے کہ ان کے شکاؤ بالخصوص چھوٹے بچے، امراض جاریہ سے جلد متاثر و حساس ہو جاتے ہیں۔

کھٹل اور امراض

چونکہ کھٹلوں اور انسان میں قریبی ربط و رشتہ موجود ہے، اس لیے خیال کیا گیا ہے کہ یہ خون آشام طفیلے انتقال امراض میں ضرور کوئی نہ کوئی حصہ رکھتے ہوں گے۔ اس خیال کے تحت بہت کچھ سرگرم تحقیقات کے باوجود تمام حاصل شدہ نتائج یا نوسنی ہیں یا کافی غیر قطعی۔ عملی تجربات سے یہ نود واضح ہو گیا ہے کہ گلی دار طاعونی جراثیم آئین خون چوسنے کے بعد ۸ دنوں تک کھٹل طاعونی جراثیم کو جانوروں میں منتقل کر سکتا ہے، تاہم اس کا کوئی ثبوت ہم نہیں پہنچا ہے کہ کھٹل انسانی انتقال مرض میں کوئی حصہ رکھتا ہے۔

بہت سے مرضی جراثیم مثلاً جذام، سل و دق اور جیاتِ محرقہ کے جراثیم کے ساتھ تجربات کرنے پر منفی نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ کھٹلوں اور کالا آزار اور قرحہ مشرقی کے ساتھ نہایت عمدہ حالات میں بھی وسیع تجربات کیے گئے مگر کبھی بھی ان امراض کو منتقل کرنے میں ناکامی رہی۔ جیاتِ ناکسہ کی حالت میں بھی تجربات ناکام رہے، گو کھٹل سرایت زدہ ہو گئے اور بیج موریہ جراثیم ان کی آنت میں اور سیلوی سیال کے اندر طویل عرصوں تک زندہ رہے۔ سرایت زدہ کھٹلوں کی گزیدگی سے انتقال مرض نہیں واقع ہوا، اگرچہ سرایت زدہ کھٹلوں کو تجسربانی جانوروں کی پچکاری ہوتی جلد پکپک کر لینے سے، یا ایسے کھٹلوں کے خون آئینہ لک کی پچکاری جانوروں میں لگائے سے ان میں جراثیم مرض منتقل ہو گئے تھے۔ جب جیاتِ ناکسہ کثیر التعداد کھٹلوں کی موجودگی میں وہائی شکل



حوصلوں اور کارناموں کسی کہانی ...

جب مجھے تھے چھ دوا داروں کو گھیر کر رنڈ کرتے ہیں کہ میں کوئی کہانی سنانے تو ہرگز نہیں کی ایک
زیریں صلیب اٹھاتا ہے۔ اس وقت وہ مجھ سے اور بے معنی قہقہوں کے بجائے انھیں نہایت
شفقت سے ہنسی کہانیاں سنانے میں ہیں میں ہمارے دوستاں ماضی کی ہر لحظہ تصویر ہوتی ہے۔
وہ اپنے کھٹے سنانے میں میں نے کئی دشواریاں اور عزم و استقلال کا سبق ہوتا ہے۔ وہ انہیں
دستاویز بیان کرتے ہیں جو مصوموں کو انسانی ہمدردی بلند حوصلگی اور شہرے سے
کار کے انجام دینے پر آمادگی ہیں۔

ہمدرد کی کہانی میں عزم و استقلال کی کہانی ہے۔ اس کے انہیں اور مشکلیں نے انسانی
ہمدردی کے جذبے سے متاثر ہو کر اپنے لئے ایک راہ منبج کی۔ مشکلات کا طرہ حوصلگی سے مقابلہ کیا
اور حق کی خدائی خدمت کا جو بیچ کا تھا اُسے پورا کر کے میں ان کے قدم کسی نہیں ڈگائے۔
ادارہ ہمدرد کے دفاتر نے اور ان کا شہرہ نشرو اشاعت کو کئی کئی باروں سے نکات دلائے گئے
بسا اہم کو شایں ہے کہ ان کے لیے ہر شے میں میں ہمارے لب قدیم تجربات اور جدید معلومات
کی تلاش میں تھی اور ہر ایک کو قسمت دوا میں بتائے گئے ہر بار مصروف رہتے ہیں۔ طب یونانی کا
دانشاں ماضی میں کھربے دہائے ہے اور سائنس کی دوا فروں ترقی بھی دیر

ہمدرد دوا خانے نے اپنے آپ کو نوزاد انسانی کی خدمت کے لئے وقف
کر رکھا ہے تاکہ ہر راض کے علاج کے لئے بہترین طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

یونانی طب کے
علم بردار
اور دواساز

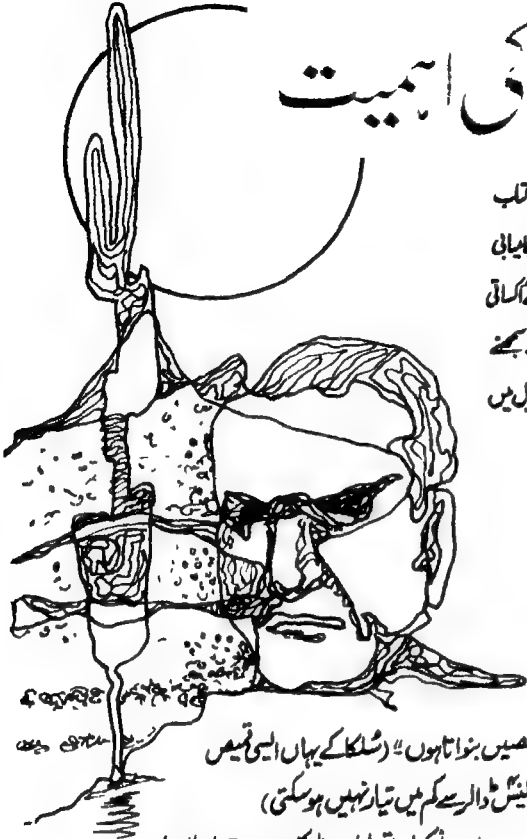
ہمدرد

انی صدقات کا سفوف ڈال دینا چاہیے، جس پر نقل و حرکت کرنے والے
کھٹل مر جائیں گے۔ غرض ان طریقوں کو مجموعی طور پر اور بروقت کام میں لانے
سے کھٹلوں کا قلع قمع کیا جاسکتا ہے۔

گندھک کے بخارات کی دھونی بھی کارگر ہوتی ہے، مگر اس کے لیے
زیادہ محنت و اہتمام کی ضرورت ہوتی ہے۔ دھونی دینے سے پہلے کمرے سے
ہوا کے باہر نکلنے کے تمام سوراخوں، دندوں، شکافوں وغیرہ پر کانڈ چپکار
راغیوں بھی طرح بند کر دینا چاہیے تاکہ دھواں اندر ہی رہے۔ دھات کی
تمام چیزوں اور بلوسات کو درجن کے گندھک کے بخارات سے خراب اور
بے رنگ ہو جانے کا احتمال ہو، دھونی دینے سے پہلے باہر پٹا دینا چاہیے۔
گندھک کی مقدار فی ایک ہزار کعب فیٹ کی فضا کے لیے دو سیر کی شرح
سے ہونی چاہیے۔ اسے ایک لہرے کی کڑھائی میں جلانے کے لیے ایک تانکے
اندھ کھ دینا چاہیے جس کے اندر پانی بھل ہوا ہو۔ اس احتیاط کی وجہ سے
پگھل ہوتی گندھک فرش وغیرہ پر نہیں گرے پائے گی۔ کڑھائی میں رکھی ہوئی
گندھک پر ایک پیالی بھر غیر مصلے اسپرٹ (الکحل) ڈال کر اُسے سلگا دینا
چاہیے عمارت کے تمام کمروں میں جلتی ہوئی گندھک کی ایسی کڑھائیاں
رکھ کر تمام دوا خانوں، دیرچوں وغیرہ کو کئی گھنٹوں تک بند رکھنا چاہیے
گندھک کی موسم تیاں بھی اسی طرح جلائی جاسکتی ہیں، مگر اس کی بڑی
احتیاط ضروری ہے کہ کہیں اُن سے آگ نہ لگنے پائے اور موسم تیاں کافی
اتحاد میں جلانا چاہیے۔

ڈی ڈی ٹی اور کھٹل مارنے کی دھونی کے زہریلے اثرات سے بچنے
کے لیے خاص اور سخت قواعد کی پابندی ضروری ہے۔ متمدن ممالک میں
ایسے قواعد جو آٹ ہیلتھ کی طرف سے ہر بڑے شہر میں نافذ کیے جاتے ہیں۔
اکم از کم اتنا تو ضرور کرنا چاہیے کہ ڈی ڈی ٹی یا گندھک وغیرہ کی دھونی کے
زہریلے اثرات سے بچنے کے لیے اس کمرے کے اندر کسی بچے، آدمی، یا جانور کو
نہیں ٹھہرنے دینا چاہیے اور چند گھنٹے تک کمرے کو بند رکھنے کے بعد جب اُس
کے دروازے کھولے جائیں تو کافی دیر تک اُس کی ہوا کو خوب صاف ہونے
دینا چاہیے اور ازاں بعد اندر داخل ہونا چاہیے۔

نفسیات احساس کمتری کی ابیت



دیناں نے ایک کتاب لکھی ہے، جس کا نام ہے "احساس کمتری کی ابیت" اس کتاب میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ احساس کمتری ایک پوشیدہ قوت ہے، جو انسان کو کامیابی حاصل کرنے کی طرف رجحان کرتی ہے اور اس میں ایک قسم کی کنسک اور لگن پیدا کر دیتی ہے جو اسے انسانی ہے اور آخر کامیاب بنانے رہتی ہے۔ اس کتاب کے مطالعہ سے عام آدمیوں کو خود اپنی ذات کے بھنے میں اور دوسرے انسانوں کو بھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ہم اس کے چند اقتباسات ذیل میں درج کرتے ہیں۔

کمتری کے شدید احساس نے بہت سے لوگوں کو ترقی کی بلند ترین منزلوں تک پہنچایا ہے۔

کوئی شخص بغیر احساس کمتری کے کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔

کوئی شخص باوجود احساس کمتری کے کامیاب نہیں ہو سکتا۔

ہر شخص جو کامیابی حاصل کرتا ہے احساس کمتری کی وجہ سے حاصل کرتا ہے۔

خوش قسمتی سے ہر شخص میں احساس کمتری موجود ہے۔

تمہیں اس میں شبہ ہے؟ شاید تمہارا خیال یہ ہے تمہیں کمتری کا نہیں برتری کا احساس ہے۔ آؤ اسی قسم کے ایک شخص کی حالت پر غور کریں۔

میں نیویارک کے کلب میں آلبرٹ ڈورڈے کا مہمان تھا۔ ڈورڈے ایک

بڑا تجارتی آرٹسٹ تھا اور بہت بڑی فخر و پاتا تھا میرے تعلقات اس سے

بہت اچھے تھے۔ میں نے اس سے پوچھا، تم احساس کمتری کا شکار تو نہیں ہو؟

اُس نے تھوڑی دیر سوچا اور کہنے لگا "بالکل نہیں، بلکہ شاید یہ کہتا

زیادہ صحیح ہوگا کہ میں احساس برتری میں مبتلا ہوں۔"

تھوڑی دیر بعد میں نے اُس کی "ٹائی" کی تعریف کی۔ واقعی وہ ٹائی

بہت عمدہ تھی۔

وہ کہنے لگا "میں نائزکے یہاں سے ٹائیاں خریدتا ہوں" (نائزکے

یہاں بیش ڈالوٹک کی ایک ٹائی تھی ہے)

اُس کی قمیص پر ہاتھ سے کاڑھا ہوا جو ایک چھوٹا سا مونوگرام بنا ہوا

تھامیں نے اس کی تعریف کی۔

کہنے لگا میں سٹاکا کے یہاں سے خاص طور پر آرڈر دے کر اپنی نپ کی

قمیصیں بنواتا ہوں" (سٹاکا کے یہاں ایسی قمیص

چالینس ڈالر سے کم میں تیار نہیں ہو سکتی)

میں نے کہا "تمہارا سوٹ بھی بہت اچھا لگا ہوا ہے"

اُس نے جواب دیا "میں ڈی گیز کے یہاں سوٹ سلواتا ہوں" (ڈی گیز

کے یہاں کوئی سوٹ دو سو پچتر ڈالر سے کم میں نہیں مل سکتا)

میں مسکرائے لگا۔

وہ بولا "آخر تمہارا مطلب کیا ہے، کیا تمہارے ان سوالات کا تعلق

احساس کمتری سے تو نہیں ہے؟"

"شاید ایسا ہی ہو"

"کیا تمہارا مطلب یہ ہے کہ اعلیٰ درجہ کا لباس میں کمتری کے احساس

کو دُور کرنے کے لیے پہنتا ہوں؟"

"عموماً ہوتا تو یہی ہے"

اس نے کہا "اچھا اب میں سمجھا تمہارا مطلب کیا ہے۔ دیکھ میں تمہیں

ایک واقعہ سناؤں۔ تم نے میرا اسٹوڈیو دیکھا ہے، (میں نے مینہاٹن میں اس کا

شان دار اسٹوڈیو دیکھا تھا) میں اپنے اسٹوڈیو کی کھڑکی سے وہ چمڑا سا مکان دیکھا

دیکھا کہ دوسرے گروہ نابل ساڑھے کافی زیادہ بڑا تھا جب ایک گروہ تو دوسرے گروہ کو زیادہ کام کرنا پڑا اور اس میں زیادہ قوت آگے بڑھا ہو گیا۔ ظاہر ہے کہ دوسرے گروہ کی کمی کو پورا کرنے کی کوشش اس قسم کے مظاہرے اس قدر باقاعدگی کے ساتھ ظہور میں آئے، جو پایہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ جسم کا یہ قاعدہ ہے کہ ذاتی سلامتی کے لیے ذ سے بدلتا رہتا ہے۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انسان اکثر اپنی کسی معذوری کی کامیابی حاصل کرتا ہے۔ گو یا کہ انسان کو جست لگانے کے لیے کمر رکاوٹ کی ضرورت ہے اور جتنی اونچی وہ ٹٹی ہوگی اتنی ہی اونچا لگا سکے گا۔

تمام جانوروں میں صرف انسان ہی ایسا ہے، جو اپنی کمی واقف ہے، جسے کمتری کا احساس ہے اور اس کی تلافی کرنا چاہتا ایڈلر کے خیالات۔

ہو سکتا ہے کہ دھندلا سا، غیر واضح سا کمتری کا احساس ہم رہے اور ہم کسی اس کا سبب معلوم نہ کر سکو، لیکن اگر ہم کوشش کا معلوم کر سکتے ہو اور اس کا علاج کر سکتے ہو۔ تنہائی میں بیٹھ کر اپنے سے بدتر باتوں کا خود سے اقبال کرواد خود کو ٹھیک کرنے کی کوشش مشکل ہے، مگر انسان بجائے خود ایک بھول بھلیاں ہے۔ پھر جو مل جلنے تو راستہ مل سکتا ہے اور بقول ایڈلر کے اشارہ موجود ہے کہ نیری زندگی کا مقصد کیا ہے؟ ایڈلر کہتے ہیں ”ہر انسان کی مقصد ہوتا ہے، جو عموماً بچپن ہی میں متعین ہو جاتا ہے۔ شروع محض ایک خواہش ہوتی ہے غلبہ حاصل کرنے کی، اقتدار حاصل کرنا بنیادی مقصد ہم سب کا وہی رہتا ہے۔ نفوذ، برتری، نام و نہر، تمہارے مقاصد زندگی کسی اہلی یا خیالی کتاب کی تلافی ہونے پر احساس کمتری کا۔ تلافی کے لیے اے کسانا“

ایک آدمی تھا اتنا بد صورت، اتنا کہ یہ المنظر کو لوگ اس تو منہ پھیر لیتے تھے۔ اس نے اپنی صورت اپنی وضع قطع کو بہتر بنا کبھی نہیں کی۔ لباس سے انتہائی بے پروائی ظاہر ہوتی تھی۔ ایک پتلون، ایک ڈھیلے ڈھالا کوٹ جیسے چتری کا غلاف ہو۔ اس لباہ

کر تھوں یہاں میری ماں پہرہ دار تھی، وہیں وہ کپڑے وصولی تھی اندر نش پر سوئی تھی، ہم ہمیشہ سردی کے مارے ٹھٹھڑا کرتے تھے، بھوکوں مرتے تھے اور چھڑے لگاتے رہتے تھے۔ مجھے یاد ہے جب میں آٹھ برس کا تھا تو میرے پاس صرف ایک سوٹ تھا۔ پتلون کا وہ حصہ جو سر پہن پر تھا اس قدر بوسیدہ ہو گیا تھا کہ ماں لاکھ کوشش کرتی تھی، مگر اس پر پیوند نہ لگ سکتا تھا۔ اس کی تلافی کرنے کے لیے آج میرے پاس تین تین سو ڈالر کے سوٹ ہیں مجھے وہ دن بھی یاد ہیں جب میں لڑکپن میں خود سے کہا کرتا تھا ”وہ دن بھی آئے گا جب میرے پاس دنیا بھر میں سب سے اچھے کپڑے ہوں گے“

اس کی گفتگو جاری رہی ”ذرا سوچو، بالکل اسی طرح بچپن کی ساری عمر میں کارڈ عمل بھر رہا ہے۔ بیلوں تک پھیلی ہوئی گندی اور تاریک بستیوں میں شاید مجھ سے زیادہ خراب صحت والا لڑکا کوئی نہ ہوگا۔ معمولی بیماریاں تو خیر رہتی ہی تھیں۔ مجھے تو طیر یا، نمونیا، دق اور امراض قلب سب ہی نے باری باری ستایا، مگر رفتہ رفتہ میں نے اپنی صحت ٹھیک کر لی اور ایک تن درست دل و ناجسم کا مالک بن گیا۔

میں نو عمری میں آرٹسٹ بننا چاہتا تھا، لیکن آرٹسٹ کا کام سیکھنے اور تربیت حاصل کرنے کے لیے میرے پاس روپیہ نہیں تھا۔ میں نے خود ہی کام کرنا شروع کر دیا۔ میں نے کبھی کسی آرٹ اسکول کے اندر قدم نہیں رکھا۔ غرض جو حیثیت مجموعی میرے احساس کمتری نے مجھے بہت فائدہ پہنچایا۔ جب آفٹر ڈائریجھ ڈالسا لڑکا تھا تو وہ اور اس کا بھائی ایک دوسرا ایک پلنگ پر سو رہے تھے۔ صبح کو جب آفٹر ڈی آنکھ کھلی تو اس نے اپنے بھائی کو مڑھ پایا۔ اس واقعہ کا بڑا زبردست اثر اس پر ہوا اور اس نے ڈاکٹر بننے کا ارادہ کر لیا، تاکہ موت سے جنگ آزمانی کر سکے۔

شروع ہی میں اُسے بعض ایسے واقعات سے واسطہ پڑا جنہوں نے اس کی رہنمائی انسانی ذہن کے متعلق بعض نئی باتوں کی طرف کی۔ ایک مریض کا دل معمولی سا سائز سے کہیں زیادہ بڑا ہو گیا تھا۔ زیادہ غور سے معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک والو میں کچھ کاوٹ پیدا ہو گئی ہے، جس سے خون کافی مقدار میں پیچھے ٹھہر سکتا۔ اُسے خیال آیا کہ شاید اس کمی کو پورا کرنے ہی کے لیے دل پھیل گیا ہے اور اس کا سائز بڑا ہو گیا ہے ایک اور مریض کا گروہ خراب ہو گیا تھا وہ نکال ڈالا گیا۔ ایڈلر نے

سماجی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو آج بھی مرد عورت سے کہیں زیادہ آزاد ہے۔ عورت جو چاہے، جب چاہے، جس طرح چاہے نہیں کر سکتی۔

ادھر باہرین نفسیات نے ایک نیا نظریہ پیش کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ اصل میں عورتوں کو مردوں پر فوقیت اور برتری حاصل ہے۔ ایٹلے مانیٹگو مشہور عالم انسانیات نے اپنی کتاب ”عورتوں کی قدرتی برتری“ میں اس نظریہ کی پُر زور حمایت کی ہے۔ وہ پہلے برتری کی تعریف اس طرح کرتے ہیں ”کسی وصف میں برتری کا اندازہ کرنے کے لیے، خواہ وہ حیاتیاتی ہو، یا معاشرتی، یہ دیکھنا چاہیے کہ اس وصف نے زیادہ عرصہ تک زندہ رہنے کے فائدے بخشے ہیں یا نہیں۔ اگر تم زیادہ عرصہ تک زندہ رہ سکتے ہو، اگر تم بعض بیماریوں کو خود سے دور رکھ سکتے ہو تو تم کو برتری حاصل ہے۔ عورتوں کو حیاتیاتی نقطہ نظر سے مردوں پر فوقیت حاصل ہے،

جسمانی قوت کے اعتبار سے نہیں، بلکہ جسم کی ساخت کے اعتبار سے عورت کے پٹھے زیادہ قوی نہیں ہوتے، مگر کچھ بھی وہ زیادہ عرصہ تک زندہ رہتی ہو، فاقہ، سردی، کھانا، تھکان، صدمہ، علالت اور دوسری مصیبتیں عورت کو اتنا پست اور بے حال نہیں کرتیں، جتنا مرد کو کر دیتی ہیں۔ قریب قریب ہر عمر میں مرد کی شرح اموات عورتوں سے زیادہ ہے۔

تیس سے زیادہ مارٹھے ایسے ہیں جن میں مرد زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور عورتیں بہت ہی کم ان سے متاثر ہوتی ہیں اور اگر متاثر ہو جاتیں تو بہت جلد ٹھیک کا راپا لیتی ہیں۔ رنگندھاہاں، گنجاہاں، معدہ کے زخم، گھٹیا وغیرہ ان بیماریوں میں عورتیں بہت کم مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کا سبب شاید یہ ہو کہ انسانی نسل کو برقرار رکھنے کے لیے عورت کو بہت اہمیت حاصل ہے، اس لیے قدرت کو اس کی حفاظت منظور ہے؟

مانیٹگو اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ عورت کو ہر حیثیت سے مرد پر برتری حاصل ہے۔ مرد کے احساس کمتری نے اسے مجبور کیا کہ وہ اس کی تلافی کرے اور اس نے دنیا کی ہر چیز پر غلبہ حاصل کر لیا۔

اس طرح عورت کی قدرتی برتری نے مرد کی فزیکل برتری کو ختم دیا۔ غرض احساس کمتری کی تلافی کے ذریعہ نمایاں کامیابی حاصل کرنے کی مثالیں دنیا میں بڑی کثرت سے موجود ہیں۔ جو لوگ شہرت اور ناموری کی بلندیوں تک پہنچے ہیں ان میں بہت ہی کم ایسے ہوں گے، جن میں کوئی نہ

لبائی، بھونڈی چال، کٹتے ہوئے لمبے لمبے ہاتھوں کی بدنما نیں ہو جاتی تھی۔

صرف یہ کہ وہ بہت ادنیٰ درجہ کے لوگوں میں پیدا ہوا تھا، بلکہ اس ریتا تھی۔ اپنی ساری زندگی اسے اپنی معاشرتی کوتاہیوں کا احساس تھا ہے جس نے اس سے زیادہ نیچے درجہ سے اپنی زندگی شروع کی ہو و امریکہ میں اس سے زیادہ بلند یوں پر پہنچا ہو۔ یہ ابراہم لنکن تھا۔ مکے پاس دولت دہتی، اس کی سماج میں کوئی پذیرش نہ تھی۔ پھر اپنی ساری کوششیں صرف ایک مقصد کی طرف مرکوز کر دیں۔ بینا، مگر اس کی یہ الوا العزمی کسی تنگ نظری اور خود غرضی کی بنا پر تمام اوصاف نوبہ انسانی کی خدمت کے لیے وقف کر دینا۔

عورتوں کا حال دیکھو۔ کوئی عورت چاہے وہ کیسی ہی حسین، مالدار نہ ہو، ایسی نہیں ہے جو اپنی جنس کی وجہ سے احساس کمتری۔ لڑکوں کے موبو عنایت ہونے کی وجہ سے عورت کا یہ احساس ہی میں شروع ہو جاتا ہے اور پھر زندگی کے ہر شعبہ میں جاری رہتا، دنیا میں پیدا ہوتی ہے، جہاں پیدائش کے وقت بھی اس کا خوشی سے نہیں کیا جاتا جتنی خوشی سے لڑکوں کا استقبال کیا جاتا ہے۔ ادنیٰ درجہ کی خدمتیں اس کے سپرد کی جاتی ہیں جو مردوں کی نہ ہیں، جہاں اس کی خود اعتمادی کو بچپن ہی سے کچلا جاتا ہے، اسے قیاس کی جاسکتی ہے کہ عورت کا کیا حال ہوگا۔ بہت سی ایسی ہم کی مزاحمت کے بغیر اطاعت قبول کر لیں گی۔ کچھ ایسی ہونگی اکثر سمجھنے لگیں گی اور اسی میں مگن رہیں گی، کچھ جنگ پر آمادہ دروونوں جنسوں کی مساوات کا دعویٰ کریں گی اور سب یا قریب یہ آرزو کریں گی کہ وہ مرد ہوں۔

ن صدیوں سے عورتوں کی حالت غلامی کی سی چلی آرہی ہے۔ نقل طور پر کتری کا احساس پیدا ہو گیا ہے۔ اسے مرد نے تعلیم سے سب سے محروم کر دیا ہے۔ پھر اس کے بعض اور فرائض پر بوجھ کر رکھا ہے۔ بچے پیدا کرنا، ماں کے فرائض انجام دینا،

مردوں کو سرجی
اور غازے سے
کیا کام!



ان کا چہرہ تو
ماء اللہ کی تاثیر سے دمکتا ہے

مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں چلتا۔ ماء اللہ سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے
یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جہرہ طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللہ کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللہ دوا آتش



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — چانگام — لاہور — ڈھاکہ





زندگی تھوڑے عرصہ میں ہی
اُسے تکلیف دہ معلوم ہونے
لگتی ہے۔ شوہر کو ملد ہی اس
بات کی تمنا ہونے لگتی ہے کہ
کاش اس کی شریک حیات
میں کچھ تھوڑی سی خامیاں
بھی پیدا ہو جائیں کہ وہ گھر
میں گھر بھر کر آئے اور

پابندیوں اور تکلفات کے پرے اٹھ جائیں۔

میرے خیال میں ہر عورت کو صرف اپنی قوت اور استعداد کے مطابق
اپنے گھر کو سنوارنا چاہیے۔ اگر وہ مندرجہ بالا غیر حقیقی اصولوں پر چلنے لگی تو وہ
نہ تو خود خوش اور تن درست رہ سکتی ہے اور نہ دوسروں کو ہی خوش رکھ سکتی
ہے۔ اگر وہ ہنسی خوشی کی زندگی گزارنا چاہتی ہے تو اس کے لیے یہ ضروری نہیں
ہے کہ وہ گھر کو اتنا سجاوے بنائے کہ خود اس کو دم مارنے کی فرصت نہ ملے۔ یا پھر
ایسے عمدہ کھانے پکانے کے سامان اور باورچی خانہ میں گزر جائے اور اس کو اتنا
وقت نہ ملے کہ وہ کبھی اپنے شوہر سے دوسرے مسئلوں پر بات کر سکے اور اس
کی دل جوئی کسی اور طرح سے کرے۔

ایک اچھی بیوی وہ ہے جو اپنے گھر اور اپنے کنبہ کی دیکھ بھال اپنے
جسمانی قوت اور ہمت کے مطابق خوش خوشی کر سکے اور ساتھ ہی ساتھ اپنے
کو گھر کی ضروریات کے مطابق کام کرنے کے لیے مستعد کر سکے۔ حد سے زیادہ
دیکھ بھال بھی پورے گھر کو بجائے آرام کے تکلیف پہنچانے لگتی ہے۔

یہ بھی صحیح ہے کہ عورت کی تساہل پسندی، اس کا اپنے کو بلاوجہ کمزور
یا سہمنا، گھر اور کنبہ کو آرام پہنچانے میں بے پروا رہنا اور خود غرضی سے اپنے

ہر نئی دہلیں دہلے میں سے اترنے ہی شہنائیوں اور گیتوں کی
محر تانوں اور نقوں کی گونج میں اپنے نئے گھر کے متعلق حسین خواہوں کے
تانے بانے بننے لگتی ہے۔

ماں باپ کی تعلیم بڑی بڑھوں کی نصیحت کی روشنی میں وہ اپنے
گھر کا ایک خاکہ تیار کرتی ہے اور اپنے آپ کو ایک کامیاب بیوی بنانے میں
کوشاں ہو جاتی ہے۔

عام طور سے ایک کامیاب بیوی میں جو خصوصیات ہونی چاہئیں
ان کے لیے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے ایک خوش مزاج خاتون، اچھی ماں اور
اچھی باورچی ہونے کے علاوہ امورِ خانہ داری کے دیگر نکات سے بھی پورے

خواتین کے لیے بیوی چاہیے یا فشتہ!

طور سے واقف ہونا چاہیے اور یہ کہ اس کو ایک اچھا شہری بھی ہونا چاہیے،
لیکن یہ وہ خصوصیات ہیں جو ایک عورت کو محض ایک عورت نہیں رہنے
دیتیں، بلکہ اس کو فرشتوں کے مرتبہ پر پہنچا دیتی ہیں۔ پُرانی کہادت ہے کہ پانچویں
اُٹھکیاں دیکھی برابر ہوئی ہیں نہ ہو سکتی ہیں۔ انسان میں خوبیوں کے ساتھ چند
بُرائیاں بھی ہوتی ہیں۔

مذکورہ بالا خصوصیات محض سننے میں ہی بھلی معلوم ہوتی ہیں، لیکن
عملی زندگی میں اول تو ناممکنات میں سے ہیں اور دوسرے یہ کہ گھر کے کلین ریکو
اسٹیشن کی سی سدھی بدھی زندگی گزارنے سے عاجز ہو جاتے ہیں۔

انسان کی فطرت ہے کہ وہ ہر چیز کو مکمل اور بے عیب دیکھنے سے جلد
ہی اکتا جاتا ہے۔ اُسے پھولوں کے ساتھ کانٹوں کی بھی خواہش ہوتی ہے۔
انسان کو پھولوں کی خوشبو تب ہی بھلی معلوم ہوتی ہے، جب وہ کانٹوں سے
اپنے ہاتھ زخمی کر لیتا ہے۔

وقت پر عمدہ کھانے مل جانا، سجا سجا یا گھر ہونا جہاں ایک تزکا
بھی نہ پڑا ہو اور اسی طرح کے دوسرے انتظامات انسان میں اکتاہٹ پیدا
کر دیتے ہیں۔

وہ گھر کو گھر نہیں، دفتر سمجھنے لگتا ہے اور گھر کی ایسی سدھی بدھی

سے کیا جا رہا ہو اور دونوں فریقوں کو کنبہ کی تہی محبت اور پیار مل رہا ہو۔ عورت کی خوش مزاجی اور خوش دلی ایک اہم چیز ہے، نہ کہ امیر خانہ داری اور کھانا پکانے کے فن سے اس درجہ واقفیت کہ شام کو شوہر دفتر سے گھر واپس آیا تو دیکھا کہ بیوی ہالہ پچی خانہ کے دھوئیں سے بھوت بن گئی ہے۔ اور بچے گھر کو میونسپل پارک بچہ کر کبوتری کھیلنے کی مشق کر رہے ہیں۔ بوجھ تو بیوی نے تنگ کر کہا، "میں کیا کروں، سارا دن آپ کے اور بچوں کے کپڑے دھونے اور کھانا پکانے میں گزر گیا۔ بچوں کو شربت کرنے سے روکتی ہوں تو وہ مجھے جواب دیتے ہیں اور ایک نہیں سننے، "لیکن مردوں کو بھی یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ کوئی بیوی بے عیب نہیں ہو سکتی۔ مرد اپنے مردانہ رعب سے نہیں، بلکہ اپنی محبت سے بیوی کو اپنی مرضی کے مطابق بنا سکتے ہیں اور اس میں گھر کے انتظامات درست کرنے کی نئی صلاحیتیں بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

بقیہ احساس کمتری کی اہمیت

کوئی کوتاہی نہ ہو۔ سکندر اعظم، نپولین، نلسن کو فوجی برتری حاصل کرنے کا احساس اس لیے پیدا ہوا کہ وہ پست تھے۔ سقراط، مارلو، والٹیر بدرو اور بدشکل تھے، اس لیے انہوں نے غیر معمولی قابلیت پیدا کر کے اس کی تلافی کی۔ اگر تم خلوص کے ساتھ اپنے طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں کرنا چاہتے ہو تو احساس کمتری اس کی کنجی ہے۔ اب تک احساس کمتری کو تم ایک عیب ایک خامی سمجھتے رہے ہو، تمہارا یہ خیال غلط ہے، وہ خامی نہیں ہے، بلکہ وہ قابل قدر چیز ہے۔ اگر تم مستعدی سے کام لو تو وہ تمہیں کہیں سے کہیں پہنچا سکتی ہے۔

جب تک ڈاکٹر ایڈلر نے انسانی فطرت کی اس قوت محرکہ کو دریافت نہیں کیا تھا، ہم تاریکی میں ہاتھ پیرا رہے تھے۔ آج ہر شخص اس سے قوت حاصل کر کے انتہائی کامیابیاں حاصل کر سکتا ہے۔

اپنی زندگی کو بہتر بنانے کا وقت یہی ہے۔ ابھی شروع کر دو۔ خود کو اچھی طرح سمجھنے کی۔ اس کنجی کی مدد سے ایک نئی زندگی کا دروازہ تم پر کھل جائے گا۔ تم احساس کمتری کے ذریعہ اپنی خود داری کو صدمہ نہیں پہنچنے دو گے، خود کو ذلیل نہیں ہونے دو گے، بلکہ تم اس سے کام لو گے، تم اس کی مدد سے خود کو بہتر بناؤ گے۔ اسی مقصد سے یہ تمہارا ~~مقصد~~ پیدا کی گئی ہے۔ اور کامیاب اور بلند مرتبہ لوگوں نے ہمیشہ اس سے کام لیا ہے۔

سنگار کا زیادہ خیال رکھنا پورے کنبہ کی برادری کا باعث بن جاتا ہے اور گھروں سے خوشیاں ہمیشہ کے لیے رخصت ہو جاتی ہیں۔

ایک عورت کو کھانا پکانا ضرور آنا چاہیے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ سلیقہ مند زندگی گزارنے کے آرٹ سے بھی واقفیت ہونا ضروری ہے۔ اچھے سے اچھا کھانا پکا دیتی ہے، لیکن اس کا مزاج ہر وقت خراب رہتا اور وہ سلیقہ سے بات کرتی ہے اور نہ اپنے شوہر کی دوسری خوشنودیوں بال رکتی ہے اور تہذیب اور تین سے بالکل متبر ہے تو اس کی وہ محنت و کنبہ اور گھر کے لیے کرتی ہے، کیونکہ اصل بنیادی چیز خوشی ہے، گھر کے حامل میں پیدا نہ کر سکی۔

وہ کام جو ضرورت کے مطابق اور رضامندی کے ساتھ کیا جائے، ان کی اہمیت کو بڑھا دیتا ہے۔ ایک سلیقہ مند عورت اگر روز بڑھیا کھانے کا پکاوتی، لیکن شوہر کی فرمائش پر حاضر کر دیتی ہے اور اس کے دوستوں حاضر کر دیتی ہے تو وہ مرد کے لیے ایک قابل فخر بیوی ہے۔ وہ ایک کامیاب بیوی ہے، اگر وہ اپنے بچوں کی صمیم تربیت کرتی ہے، ان کی دیکھ بھال کرتی اور ان کی سال گرہ پر اپنے بچوں کے ننھے ننھے دوستوں کی تواضع کرتی ہو۔ ان تمام باتوں کے علاوہ ایک بات بہت ضروری ہے اور وہ یہ کہ وہ اپنی صورت شکل اور طبع کا درست رکھنا۔ اگر شوہر کے سامنے صاف رہے مگرے میں عمرہ کھانا لگا دیا گیا اور خود وہ بدبودار کشیف کپڑوں میں ہی ہوتی تو اس کھانے کا آدھا مزہ جاتا رہے گا، لیکن کھانا پکانے اور فار کرنے میں اعتدال سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ کوئی شوہر نہ یہ چاہتا کہ اس کی بیوی صرف کھانے پکانے اور نہ یہ کہ وہ کھانے پکانا چھوڑ کر ہر نئے آئینہ کے سامنے کھڑی رہے۔ بعض مرد تمام عمر اپنی بیویوں کی گندگی سے بچتے رہتے ہیں اور صرف اس خیال سے انہیں بناؤ سنگار کی طرف راغب رہنے دیتے کہ وہ کہیں گھر کا کام کاج چھوڑ کر صرف بوٹڈ، ہنسی لے کر ہر ت نہ بیٹھی رہیں۔ یہ تو ایک سمجھدار عورت کو خود فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ اسے کے کام میں اپنے کو اعتدال کے ساتھ رہنا سنوار کر رکھنے میں کتنا وقت صرف نا چاہیے۔ مردوں کو گھر میں سوسائٹی گرل کی نہیں، بلکہ ایک سلیقہ مند بیوی ضرورت ہوتی ہے۔

گھر بیرون زندگی کی کامیابی اس بات میں ہوتی ہے کہ گھر کا انتظام سلیقہ

افسانہ تین مریض

ڈاکٹر ولیم شارپ

کروہ مجھ سے کئی مرتبہ کہ چلے تھے کہ میری شادی کو عرصہ ہو گیا مگر کوئی اولاد نہیں ہوئی۔

وہ اسپتال کی لیبرریٹری میں گئے اور چند روز بعد خون کے امتحان کی رپورٹ لے کر میرے پاس آئے، وہ آتشک میں مبتلا تھے، ان کے حوینات منویہ زندہ نہیں رہتے تھے، اسی لیے اولاد نہیں ہوئی، اد کی بیوی میں کوئی خرابی نہیں تھی۔

پورے ایک سال تک وہ آتشک کا علاج کراتے رہے انھیں آرام ہو گیا۔ ان کی ٹانگوں پر جو زخموں کے نشان تھے وہ جاتے رہے مگر حوینات بے جان رہے۔

ان کی بیوی اور وہ اسی لیے میرے پاس آئے تھے کہ اولاد کے متعلق مجھ سے مشورہ کریں۔ ادھر ادھر کی باتیں کر کے خاوند صاحب مجھ سے بولے کہ ہم دونوں چاہتے ہیں کہ ایک بچہ ضرور پیدا ہو جائے جو کم سے کم بیوی کے گوشت و پوست سے ضرور بنا ہو۔ ہم کسی بچہ کو گود لینا نہیں چاہتے کیوں کہ اس سے ہمارے جذبات کی تسکین نہیں ہوگی۔ میری بیوی تو خاص طور پر اپنا ہی بچہ چاہتی ہے مگر چون کہ میں یہ کام انجام دینے کے ناقابل ہوں اس لیے اس معاملہ میں کسی دوسرے مرد کی مدد درکار ہے، وہ مرد ایسا ہونا چاہیے جسے ہم دونوں پسند کرتے ہوں۔

مجھے بے چینی شروع ہوئی۔ خاوند صاحب نے یہ بھی بتایا کہ پہلے میرے شادی شدہ بھائی پر اس مقصد کے لیے ہماری نظر پڑی تھی، وہ راضی بھی تھا مگر اس نے کہا کہ میں اپنی بیوی سے مشورہ کر لوں، بیوی یہ سن کر سخت برا فروخت ہوئی۔ آخر ان کی نظر انتخاب مجھ پر پڑی، میں ہنکا بکا لگا بھاگتا ہوں۔ اس عزت افزائی کے لیے اُن کا شکریہ ادا کیا مگر ان سے عرض کیا کہ میرا جذباتی مزاج کچھ اس قسم کا دانت ہوا ہے کہ میرے لیے

ڈاکٹر ولیم شارپ اس وقت دنیا کے سب سے بڑے داعی سرجن بنے جاتے ہیں۔ داعی فالج کے متعلق تحقیقات اور علاج کے سلسلے میں ان کے بہت سے کارنامے مشہور ہیں۔ ڈاکٹر شارپ نے ”داعی سرجن“ کے نام سے اپنی سوانح عمری لکھی ہے۔ اس میں بعض اصل چسپ باتوں کے علاوہ تین مریضوں کا عجیب حال بھی بیان کیا ہے، ہم یہ تینوں سچی کہانیاں ذیل میں درج کرتے ہیں۔

ہر ڈاکٹر کو خواہ وہ کسی مرض کے علاج کا ماہر کیوں نہ ہو وقتاً فوقتاً ایسے مریضوں سے واسطہ پڑتا رہتا ہے جو اس کی مہارت کے دائرے سے باہر ہوتے ہیں۔ میرے مریضوں میں بھی چند ایسے ہی قابل یادگار مریض ہیں۔ ۱۹۳۲ء کا ذکر ہے، میرے نیویارک والے دفتر میں میرے ایک دوست نے اپنی بیوی کے آئے، ان سے میری ملاقات کو سال بھر سے زیادہ ہو گیا تھا، میں پھلی کئی ملاقاتوں میں یہ دیکھ چکا تھا کہ اُن کی ٹانگوں میں زخموں کے نشان پڑے ہوئے تھے، اس مرتبہ جو وہ آئے تو انھوں نے



انہی نشانوں کی طرف اشارہ کر کے کہا ”یہی چیز میری جان کو ایک مصیبت بن گئی ہے“ برسوں سے وہ اسی بلا میں مبتلا تھے، میں نے یہ رائے دی کہ لیبرریٹری کے امتحانات کرایے جائیں خصوصاً اس لیے

اس خدمت کا انجام دینا قطعاً ناممکن ہے۔

اس نے بچہ کی صورت تک دیکھنے سے انکار کر دیا، اس نے بچہ کو نرسنگ ہوم میں داخل کر دیا اور جس قدر رپے کی ضرورت اس پر درش کے لیے تھی وہ جمع کر دیا اور خدا مریکہ سے باہر چلا گیا۔ پانچ کے بعد وہاں سے واپس آیا تو میں نے اُسے اپنی لڑکی کے پاس جا لیے راضی کر لیا۔ لڑکی سو رہی تھی، وہ اس سے بہت اناؤس ہو گیا اور اُسے نرسنگ ہوم سے نکال کر اپنے بھائی کے یہاں اس کے کچھ برس بھلا لڑکی کی شادی ایک بہت اچھے خاندان کے لڑکے سے ہو گئی، باپ نے دوسری شادی نہیں کی۔

دوبینے کے بعد وہ دونوں پھر میرے پاس آئے اور کچھ لگے ایک صاحب سٹر۔ کو اگلے بچتے ہم آپ کے پاس بھیجیں گے، آپ اپنا مال میں ان کے خون وغیرہ کا امتحان کرادیجیے گا اور کسی پرہیز میں سے کسی کا نام ظاہر نہ کیجیے گا، میں نے وعدہ کر لیا۔ بات یہ تھی کہ ان کی بیوی کو کسی ہوٹل میں کوئی اجنبی شخص مل گیا تھا جو صورت شکل کا بہت اچھا تھا، دو چار ملاقاتوں میں تعلقات گہرے ہو گئے۔ بیوی نے یہ شرط لگائی کہ پہلے اپنے خون وغیرہ کا معائنہ کراؤ اس کے بغیر حد سے گزرتا میں مناسب نہیں سمجھتی، مجھے پیار یوں سے بہت ڈر لگتا ہے۔

ان کے خون وغیرہ میں کوئی خرابی نہیں تھی، میں نے سرٹیفکیٹ لکھ دیا۔

۳۵ کا ذکر ہے کہ ایک روز صبح کو میرے ایک ہم پیشہ دار نے جو خود ایک مشہور ڈاکٹر تھے مجھے ٹیلی فون کیا کہ ”تھوڑی دیر میرے دفتر میں جو ریڈیو سٹی میں ہے آ جاؤ“ میں نے پوچھا ”کی ضروری کام ہے؟“ انھوں نے جواب دیا ”ہاں بہت ضروری کا فوراً آ جاؤ“

اگلے پہنچے میرے یہ دوست پھر میرے پاس آئے اور بہت مایوسی کے لہجے میں کہنے لگے کہ بیوی کے آیام میں کوئی خلل واقع نہیں ہوا، وہ ایک کوشش اور کرنے کا ارادہ کر رہی ہے، دوسرا مہینہ بھی اسی طرح گزر گیا۔ وہ دونوں پھر میرے پاس آئے ظاہر ہے کہ میں اس معاملہ میں کیا مدد کر سکتا تھا۔ اس مسئلہ پر گفتگو کے دوران میں خاوند نے کہا ”اچھا پھر ایک دفعہ اور کوشش کر دیکھو، بیوی بولی خیر میں ایک کوشش اور کروں گی، مجھے تم سے محبت ضرور ہے مگر میں صاف بتائے دیتی ہوں کہ میں اُسے پسند کرنے لگی ہوں“

اس ممتاز سرجن سے جس کی عمر اس وقت پچاس کے قریب میرے تعلقات بیس برس سے تھے، چار پانچ برس سے میں ان کے انگلیوں میں ہلکا سا رعبہ دیکھ رہا تھا، پھر رفتہ رفتہ ان کے چہرے پٹھوں کی حرکت جاتی رہی اور چہرے کی جھریاں ہوا رہو گئیں۔ یہ بالکل صاف فاع کی ایک قسم کے علامات تھے، یہ ایک اعضاء اور پٹھوں کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مریض گھٹ گھٹ کر چلنے اور رفتہ رفتہ داغ خود سن ہونے لگتا ہے اور دس پندرہ برس کے اندر مریض دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے۔

اب کی مرتبہ کامیابی ہو گئی، وہ مجھے بھی یہ خوش خبری سنانے آئے تھے، میں نے اتنا خوش انھیں کبھی نہیں دیکھا تھا۔ بچہ بہت تن درست پیدا ہوا، وہ لڑکی تھی۔

میں نے اپنے دوست سے کبھی ان علامتوں کا ذکر نہیں کیا تھا کچھ اتنی خاموشی سے بڑھتا رہتا ہے کہ مریض کو ایک مدت تک اس کا نہیں ہوتا۔

بچہ پیدا ہونے کے تیسرے دن، ماں نے بچہ کو اپنا دودھ پلایا، اس کے بعد بروٹ لینے کی کوشش کر رہی تھی، کہ سانس نہیں آیا اور چنٹنٹ کے اندر اندر وہ ختم ہو گئی۔ یہ ظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ رحم سے ایک خون کا چھٹکا نکل کر دوران خون میں داخل ہو گیا اور پھیپھڑوں میں جا کر الجھ گیا۔

میرے دوست نے بڑی گرم جوشی سے میرا استقبال کیا۔ مجھے دفتر کے کمرے میں لے گئے، دروازہ بند کر لیا اور اپنے ہاتھوں کے بڑھتے رعبہ کی تفصیل بیان کرنی شروع کر دی، انھوں نے کہا ”میں نے اس طرف توجہ نہیں کی تھی مگر اب بینک نے میرے کئی چیک واپس

خاوند کو سخت صدمہ ہوا، اُسے بچے سے نفرت ہو گئی۔ میں نے اُسے سمجھانے کی کوشش کی کہ موت کی ذمہ داری بچہ پر نہیں ہے۔ مگر

جلدی سے اس دورے کو دیکھنے کے لیے پہنچا، پہلی ہی نظر میں میں نے اندازہ کر لیا کہ ”مرگ“ نہیں ہے بلکہ جذباتی دورہ ہے جسے اکثر لوگ ”ہیڑا لکھتے ہیں۔“ اب اس کی کچلی زندگی کے جذباتی تاثرات کی تحقیق شروع ہوئی اس سلسلہ میں سب سے بڑی دقت یہ پڑی کہ میاں بیوی دونوں انگریز نہیں جانتے تھے، میں تھوڑی بہت ہسپانوی زبان سمجھ سکتا تھا مگر اس سے کام چلنا مشکل تھا۔

آخر دس روز کی جدوجہد کے بعد یہ باتیں معلوم ہوئیں؛ اس خاتون کا چوتھا بچہ بڑی شکل سے پیدا ہوا تھا اور اسی سبب سے وہ ایک مدت تک بیمار رہی تھی، اس کے ڈاکٹر نے اُسے یہ مشورہ دیا کہ اب اور بچہ پیدا کرنے کی کوشش نہ کرنا اور اس نے اور اس کے خاوند دونوں نے یہ فیصلہ کر لیا اور بچوں کی ضرورت نہیں ہے، لیکن قدرتی طور پر خاوند پر چاہتا تھا کہ وہ مانع حمل طریقے اختیار کر کے مباشرت جاری رکھے، لیکن بیوی کی ایک کٹر دمن کیتھولک تھی ضدی تھی کہ مباشرت سے کلی اجتناب ہونا چاہیے دو برس تک کلی طور پر مباشرت سے اجتناب کے بعد خاتون پر پہلا ڈاکہ دورہ پڑا۔ ان دونوں میں سے کوئی یہ نہ سمجھ سکا کہ دورے کا اصل سبب کیا ہے۔

میں نے جیسا کہ صورت حال کا تقاضا تھا، ازراہی وظائف پھر شروع کرنے کی ہدایت کی۔ مجھے یقین تھا اس سے اُس خاتون کی صحت درست ہو جائے گی اور دورے نہیں پڑیں گے۔

خاوند کو بہت خوش تھا مگر بیوی نے صاف کہہ دیا ”میرا مذہب اس کی اجازت نہیں دیتا، میں ایسا ہرگز نہیں کروں گی۔“

میں نے اُسے سمجھایا کہ امریکہ میں کوئی مذہب اتنا بے لوث نہیں ہے اگر تمہارا ایک مذہبی رہنما تمہیں مانع حمل طریقے اختیار کر کے مباشرت کی اجازت دے دے تب تو تمہیں کوئی اعتراض نہ ہوگا۔ ہر مذہبی رہنما ایسی حالت میں اجازت دے دے گا جب کہ مریض کی تن درستی خطے میں ہو، وہ مذہبی رہنما کے فیصلہ کو ماننے کے لیے راضی ہو گئی، میں نے فوراً فادر کو ٹیلی فون کیا، یہ ایک بوڑھے آدمی تھے اکثر اسپتال میں آتے رہتے تھے اور اسی سلسلہ میں مجھ سے واقفیت ہو گئی تھی۔ مجھے اُمید تھی کہ وہ ہم سے پورے طور پر تعاون کریں گے۔ ان کے بجائے ایک نوجوان پلارڈ (باقی صفحہ ۳۳ پر)

مجھے لگتا ہے کہ آپ کے دستخط اب پڑے نہیں جاتے، اس لیے ایک مہینہ لکھیے وہ لکھا کہ غمزدگی اس پر کڑوا کیجیے، اس کے بعد سے مجھے بہت فکر پیدا ہو گیا، اب تم مجھے یہ بتاؤ کہ یہ خلی کی ابتدا تو نہیں ہے، ٹھیک ٹھیک بتا دینا مجھے بیوقوف نہ بنانا۔

میں نے مرض کی طرف سے ان کی توجہ ہٹانے کے لیے پہلے تو ان کا مذاق اُٹایا پھر کیا ”کیوں نہ میں تمہارا اعصابی امتحان کروں“ وہ فوراً راضی ہو گئے۔ میں نے اُن کے ٹپوں کا اور ان کے اعصابی نظام کا اور آنکھوں کا اور گوشوں کا امتحان کیا اور انہیں بتایا کہ بے شک خلی کی ابتداء ہے، تم دس پندرہ برس تک خاصی اچھی طرح زندگی بسر کر سکتے ہو۔ کوئی تکلیف تو تمہیں ہے نہیں اور نہ تمہاری نظر اور دماغ پر اس کا کوئی اثر ہے، تم اطمینان سے زندگی بسر کرتے ہوئے اپنی طبی عمر تک پہنچ جاؤ گے، اس عرصہ میں تم اپنا مطلب جاری رکھو۔ انہیں بڑا تعجب ہوا، دوچار باتیں اور انہوں نے پوچھیں غرض میں نے اچھی طرح ان کا اطمینان کر دیا، انہوں نے اپنی میز کی دوا رکھول کر ایک ریو اور نکال لاجر کھینچا اور رکھا تھا، وہ ریو اور میرے سپرد کیا اور بولے ”اسے تم لے جاؤ، اب مجھے اس کی ضرورت نہیں ہے۔“

۱۹۳۳ء کا ذکر ہے ایک ہسپانوی خاتون اپنے خاوند کے ساتھ براڈ اسٹریٹ اسپتال میں آئیں اور مجھ سے بیان کیا کہ میں تین برس سے ”مرگ“ کے مرض میں مبتلا ہوں۔

پہلے اس خاتون کی تن درستی بہت اچھی تھی، بلا کسی سبب کے یکایک تشنج کے دورے شروع ہو گئے۔ رات کو سوئے وقت یا صبح کو بیدار ہونے کے بعد دورہ مہینے میں ایک مرتبہ چلتا تھا اور چند منٹ تک جاری رہتا تھا۔ کوئی خاص سبب ان دوروں کا معلوم نہیں ہو سکا۔ جن ڈاکٹروں سے اس نے علاج کرایا ان کا خیال یہ تھا کہ کوئی دماغی عارضہ پیدا ہو رہا ہے۔ رسولی ہوا یا پھوٹا ہوا مرگ ہو۔

ہم نے اس خاتون کے متعدد اعصابی امتحانات کیے اور تشخیص کا کوئی ذریعہ ایسا نہیں تھا جو استعمال نہ کیا ہو مگر کسی عارضہ کا پتہ نہ چل سکا۔ دس دن کے بعد میں ایک آپریشن ختم کر کے نکلا ہی تھا کہ اطلاع ملی کہ اس وقت اس خاتون پر اپنے اسپتال کے کمر میں تشنج کا دورہ پڑ رہا ہے، میں

جنسیات

پیدائش سے پہلے زندگی

حامد اشفاق



ہے، رحم کے خوف میں بھری ہوئی گرم سیاہی رطوبت میں تیرنے لگتا۔ مچلی استر جو چھوٹی چھوٹی خون کی دگوں سے گتھا ہوا ہوتا ہے، اب طور پر نرم اور دبیز ہوجاتا ہے۔ تقریباً ساتویں دن جب بیض بہت تک پہنچتا ہے تو وہ پوری قوت کے ساتھ اس شام دارما کو کھود کر دیتا ہے اور پورے طور پر خود کو اس میں جمادیتا ہے۔ اس عمل کے چند عرق شعیرہ کو کھول دیتا ہے اور اس کے اندر خون پہنچنے لگتا۔ طرح خوراک پہنچنے پر جنین جلد نشوونما پانے لگتا ہے۔

یہ تمام واقعات ماں کو اس امر کا احساس ہونے سے پہلے ہوں، رد نما ہو چکے ہیں۔ حاملہ ہونے کا احساس اس کو شاید اکیسویں پہلے نہیں ہوتا۔

اس عرصہ میں گولے کے اندر خیلے دو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوجاتے ہیں۔ بیض کی تھیلی جسے کیسہ محیہ کہتے ہیں اور دوسری تھیلی جنین کہلاتی ہے۔ جب یہ تھیلیاں ایک دوسرے سے متصل ہوتی ہیں ایک دوسرے پر اثر ڈالتی ہیں اور خلیوں کی ایک تیسری تہہ پیدا کرنے تین تہہ کی ایک ٹکیہ سی پیدا ہوجاتی ہے۔ اب کیسہ محیہ کو اتنی اہمیت نہیں رہتی، جتنی غلاف جنین کو ہوتی ہے، مگر جو چیز اصل جنین میں ہونے والی ہے وہ تین تہہ کی خلیاں کی ٹکیہ ہے۔

استقرار حمل سے ولادت تک بچہ کی نشوونما حیرت انگیز رفتار کے ساتھ ہوتی ہے پہلے ہی مہینے میں متاسا جسم نامی اپنے اہل ذن سے دس ہزار گنا زیادہ بڑھ جاتا ہے اور پہلے تین مہینے میں وہ ایک دھبے سے تبدیل ہو کر ایک مکعبیہ انسانی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ بے شک وہ شکل ابھی نامکمل ہوتی ہے، مگر بھر بھی ہولے والا بچہ ہی بنا جاسکتا ہے۔

یہ سارا قدرتی طریقہ عمل نفاست و لطافت کا ایسا حیرت انگیز نمونہ ہے کہ قوت متخیلہ مبہوت ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایک تیز دوسرے تیز کے لیے تیار کرتا ہے اور سارا خاکہ مع اپنی لطافت و نزہت کے ناقابل یقین حد تک صحیح درست ہوتا ہے۔ یہ تیز طبیعی یا قلبی ماہیت جس میں تقریباً ۲۶ دن لگتے ہیں وہ عجیب و غریب طریقہ ہے جس سے ہماری اور سب کی سوانح عمری شروع ہوتی ہے۔

استقرار حمل کے وقت جب عورت کا بیض مرد کے خون پر منویہ سے ملتا ہے تو فوری مکمل شدہ خلیہ کے مرکزی حصہ میں ۸۸ کروموسوم یا اجزاء اصلیت متعین شروع کر دیتے ہیں۔ یہ گویا آغاز ہوتا ہے خلیہ کی پہلی تقسیم کا، بار در شدہ بیض ایک بہت چھوٹے نقطہ کے برابر ہوتا ہے۔ پھر بھی طبیعیاتی نقطہ نظر سے اس میں توازن و تناسل کی تمام خصوصیات موجود ہوتی ہیں، جو اس مخصوص بچہ کو ایک مخصوص خاندان کا فرد بنائیں گی۔ اس طرح کہ بہت ممکن ہے اس کی آنکھیں اپنے باپ کی آنکھوں پر ہوں اور اس میں گانے کی صلاحیت اپنی نانی کی طرح ہو۔

جب خلیہ میں تقسیم و تکثیر کا عمل جاری ہوتا ہے (یعنی وہ دویں اور دو کو چار میں تقسیم ہوتا ہے) تو بیض انفار و قاذف نالیوں میں سے ایک میں ہوتا ہوا رحم میں پہنچتا ہے۔ یہ دو گانے کی مسافت ہے اور تین یا چار دن میں طے ہوتی ہے۔ جب بیض رحم میں پہنچتا ہے تو گویا وہ ۱۶ خلیہ کی منزل میں ہوتا ہے۔ اس ابتدائی حالت میں بھی پراسرار نشوونما شروع ہو چکی ہے۔ اب دو بالکل مختلف قسم کے خلیے موجود ہوتے ہیں، چھٹے بہت تیزی سے تقسیم ہونے والے خلیے جو بیرونی نرم تہہ بناتے ہیں اور آہستہ تقسیم ہونے والے اندرونی خلیے جو بھرے بھرے، گداز اور گول ہوتے ہیں۔

چارے چھے یا سات دن کے اندر بیض جواب کٹی کے سر کے برابر ہوتا

ہر تہہ ہونے والے تہہ میں مخصوص بافتوں کا مواد فراہم کرے گی، ایک سے دہ خلیے پیدا ہوں گے، جس سے بچہ کا اعصابی نظام بنے گا۔ کھال، بال، ناخن، دانت اور ناک دھلکے کے اندرونی استر بنیں گے۔ درمیانی تہہ سے جو خلیے پیدا ہوں گے، اُن سے بچے کے پٹھے، ہڈیاں، کرکری ہڈیاں، خون اور خون کی نسیں اور گردے بنیں گے۔ تیسری تہہ سے ہاضمہ کار قبہ اور نظام تنفس کا بیشتر حصہ تیار ہوگا۔

اس کے بعد کا تغیر شاید سب سے زیادہ حیرت خیز ہے۔ انیسویں یا بیسویں دن تکہ میں نالی کی مانند ایک شکن سی پیدا ہو جاتی ہے، جس کے دونوں طرف کی سطح کچھ ابھری ہوئی ہوتی ہے۔ یہ ابھار ایک سرے کی طرف جھک جاتا ہے۔ یہی سرے کا اب تکہ ایک نلکی کی شکل کی اور ہلال کی شکل کی بن جاتی ہے۔ باہر کا جھکاؤ بچہ کی کمرے کا اور چند ہی روز میں ریڑھ کی ہڈی بنی شروع ہو جائے گی اور سولے سرے کی طرف دماغ بننا شروع ہو جائے گا اور بازو اور ٹانگیں بھی نمودار ہونے لگیں گی۔ اکیسویں دن دل بھی بننا شروع ہو جاتا ہے اور اس کے دس روز بعد وہ دھڑکنے لگتا ہے۔

اس کے بعد سے جنین بہت تیزی سے بچہ کی شکل اختیار کرنے لگتا ہے۔ دوسرے مہینے کے آخر تک وہ سرے سرین تک صرف ایک انچ لمبا ہوتا ہے، مگر اس وقت بھی ناک، منہ، کان اور آنکھوں کا نشان اس میں موجود ہوتا ہے۔ تیسرے مہینے کے آخر تک جنین تین انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن تقریباً ایک اونس ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اور آنکھوں کے پوٹے بن جاتے ہیں۔ گو اس وقت آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ اعضاء تاسل موجود ہوتے ہیں، بازو، ٹانگیں اور ٹانگیاں بن چکی ہیں اور جنین اُن کو حرکت دینے لگتا ہے۔ گو یہ ابتدائی حرکت نال کو محسوس نہیں ہوتی۔ دل جو دو مہینے پہلے سے دھڑک رہا ہے اب اس کے پٹھوں میں قوت آنے لگتی ہے اور جنین برف میں بھری ہوئی رطوبت شکنے لگتا ہے۔ یہ گویا نہ صرف شکنے کی بلکہ تنفس کی ورزش ہوتی ہے۔ رطوبت اس کے جسم پر طوں میں داخل ہو جاتی ہے، جنین اس کو تنفس کے پٹھوں کی مدد سے باہر نکالتا ہے۔ ولادت کے وقت تک جنین اُس کے خون سے آکسیجن اور خوراک حاصل کرتا رہتا ہے۔

ماں اور بچہ کے درمیان صرف نال ایک لگاؤ ہوتا ہے۔ نال میں نسیں نہیں ہوتیں اور چونکہ ماں اور جنین کا نظام عصمی بالکل علیحدہ ہے،

اس لیے ماں جو کچھ سوچتی ہے یا دیکھتی ہے، اس کا کوئی اثر بچہ پر نہیں ہوتا۔ نظام عصمی کی طرح جنین کے دوران خون کا نظام بھی بالکل علیحدہ ہوتا ہے۔ جنین اپنا تمام خون خود بناتا ہے، جو کبھی ماں کے خون میں نہیں ملتا۔ آئول نال کے اندر دونوں کے خون کے بہاؤ میں کچھ اول بدل ہوتا رہتا ہے۔ آئول نال حمل کے دوران رحم کے اندر پیدا ہو جاتی ہے اور ولادت کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔ آئول نال ہی نال میں جڑی ہوتی ہے۔ وہ ایک پیچھے کی شکل کی ہوتی ہے اور اس کا قطر پانچ یا چھ انچ ہوتا ہے۔

چوتھے مہینے کے آخر میں ماں یہ محسوس کرتی ہے کہ جنین حرکت کر رہا ہے پہلے یہ حرکت بہت خفیف ہوتی ہے۔ پھر صاف محسوس ہونے لگتی ہے۔ اب جنین پچھے انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن چھ اونس ہو جاتا ہے۔ اب پہلی مرتبہ دل کی دھڑکن صدر میں سے سُنی جاسکتی ہے۔ اس وقت جنین کا دل ایک منٹ میں ۱۳۶ بار دھڑکتا ہے۔ گویا ماں کے دل سے دو گنی تیزی کے ساتھ۔

پچھے مہینے کے آخر تک جنین ایک فٹ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن ڈیڑھ پونڈ ہو جاتا ہے۔ اب اُسے بچکیاں آسکتی ہیں، چہرے کے پٹھوں کو وہ حرکت دے سکتا ہے اور اُسے چھینکیں آسکتی ہیں۔ اس کی آنکھیں اب بالکل تیار ہو جاتی ہیں اور روشنی محسوس کرنے لگتی ہیں۔ اگر بچہ اس وقت پیدا ہو جائے تو اس کا امکان ضرور ہے کہ زندہ رہ سکے، مگر بہت ہی کم۔

اس کے بعد جنین بہت ڈرامائی طور پر طاقت حاصل کرتا رہتا ہے۔ جنین اب تنہا ہے اور بچہ کتاب کھاتا ہے۔ اب نہ صرف وہ اپنے ہاتھ اور ٹانگیں ہلا سکتا ہے بلکہ جسم اور سر کو بھی حرکت دے سکتا ہے۔ اس کے سینے کے پٹھے سانس کے ذریعہ ہوا داخل کرنے کے لیے ہر روز زیادہ مضبوط ہوتے جاتے ہیں۔ اس کے گردے کام کرنے لگتے ہیں اور اس کی آنتیں بھی سرگرم عمل ہو جاتی ہیں، گو ولادت کے بعد تک فضلہ کا اخراج نہیں ہوتا۔ بچہ کی مشق جنین پیدا ہونے سے پہلے ہی شروع کر دیتا ہے۔ بعض بچے ولادت سے پہلے ہی اپنا انگوٹھا چوسنے لگتے ہیں۔

نویں مہینے کے آخر تک یا جب ۲۵۲ دن پورے ہو جاتے ہیں تو جنین "بچہ" اور ولادت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ ۲۶۴ دن معمولی میلہ مقرر ہے، عموماً ۵ دن کا فرق ہوتا ہے، اس طرف یا اس طرف، یعنی تقریباً

یہ گھٹن دور کیجئے



نزلہ کھانسی، انفلوزنزا، سردی، کھانسی کا فوری اور موثر علاج ہوتا ہے۔
سعالین تازہ ہوا کے چھوٹے کی طرح نظام تنفس میں درد
دور کر کے کھانسی کو دور کرتی ہے، خشک کھانسی کو سکون بخشتی ہے
اور سانس کی نالیوں کو تکلیف نہ پہنچانے کا کام کرتی ہے۔

سعالین



بمردرد دو اوقات (وقت) پاکستان
کراچی، لاہور، اسلام آباد

انفیوزا

انفلوزنزا کے علاج اور اس کی
روک تھام کا موثر طریقہ

ہمدرد

وقت سے پندرہ دن کم یا پندرہ دن زیادہ۔

بختہ جنین کا وزن عموماً سات یا آٹھ پونڈ ہوتا ہے اور وہ تقریباً ۱۹ انچ
لمبا ہوتا ہے۔ اس کے ہاتھ سینہ پر چوتے ہیں۔ اس کی رانیں اس کے سہ سے
لگی ہوتی ہیں۔ یہ ایسی پوزیشن ہوتی ہے جس سے بہت ہی کم جگہ گھرتی ہے۔
اگر جنین لڑکا ہے تو وہ لڑکی کی نسبت زیادہ وزن ہوتا ہے۔ وزن کا
انحصار ایک بڑی صنگ ماں باپ کی صحت، طرز معاشرت اور قد و قامت
پر ہوتا ہے اور ہر دوسرے عمل کا کچھ پہلے عمل سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔
جنین عموماً خاموش رہتا ہے۔ یہ سمجھ کر وہ سوتا رہتا ہے، مگر وہ ہاتھ
پیر پہلے سے کہیں زیادہ قوت کے ساتھ چلاتا رہتا ہے۔

اب جنین متاسا مگر مکمل انسان ہے۔ کسی دن بھی اس کو اپنی پہلی
صبر آزما مصیبت کا سامنا ہوگا، یعنی اس کی ولادت ہوگی، لیکن اس حقیقت
سے کون انکار کر سکتا ہے کہ زندگی کا جو تجربہ اُسے اس دنیا میں آنے سے پہلے
ہو چکا ہے وہ حیرت ناک تھا۔

بقیہ تین مریض

چلے آئے، بوڑھے پادری صاحب کہیں باہر گئے ہوئے تھے۔

جب میں نے سارا قصہ انھیں سنایا تو انھوں نے میری رائے
سے اختلاف کیا اور کہا کہ کئی اقتناں جاری رکھنا چڑے گا، یا پھر مانع حمل
ذرائع کے بغیر ازدواجی وظیفہ جاری کرنا ہوگا۔

میں اپنی ٹوٹی پھوٹی ہسپانوی زبان میں ترجمانی کر رہا تھا میں
نے یہ کہا کہ پادری کے منہ جواہروں کو مشت سے بدل دیا، غرض میاں بیوی
دونوں کی سمجھ میں آگیا کہ صحت برقرار رکھنے کے لیے مانع حمل ذرائع کا
استعمال جائز ہے۔

ممکن ہے بعض لوگ اس معاملہ میں مجھے گناہ کا قرار دیں مگر میں
اس کا فیصلہ خدا پر چھوڑتا ہوں۔

سینکارا

ہر موسم اور خاندان بھر کے لیے ٹانگ

گٹھیا

محمد اقبال حسین

زور دینے بلکہ اس کا بھی سبب زیادہ دوران ہی تدابیر پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم کہ دق کا حقیقی علاج بھی پورے نظام جسمانی کی صحت کی بحالی پر موقوف ہے نہ کلام یہ کہ گٹھیا کا کسی کوئی مخصوص علاج نہیں ہے بلکہ ہر مریض کو اس کے اپنے مخصوص حالات و کوائف کے پیش نظر آرام، مناسب غذا و دوا و دوسری ضروری تدابیر مشورہ کیا جانا چاہیے۔ دوسری تدابیر ایسی ہیں جن کو اختیار کر کے ایک شخص بڑی جا گٹھیا کے شدید سے نجات پاسکتا ہے۔ یہ تدابیر کسی علاج کا بدلہ تو نہیں بن سکتیں۔ گٹھیا کے علاج میں سیدہ و معاون ثابت ہو سکتی ہیں اور ایک شخص نہیں بد اپنے گھری پر کہ کہ پورا پورا فائدہ حاصل کر سکتا ہے جس یہاں ہیں مضمون میں ان تدابیر کو تفصیل کے ساتھ بتاؤں گا کہ انشاء اللہ ان کا استعمال بلا استثناء کیس میں نفع بخش ہی ثابت ہوگا۔

اگر گٹھیا کا اثر چھوٹے جوڑوں میں ہو جیسے کہ ہاتھ اور کلائی، جوڑیاں اور ٹخنے کی ہڈیاں تو اس صورت میں باری باری سے گرم اور ٹھنڈا غسل، خون اور دم کو رفع کرنے اور متاثرہ حصے میں دوران خون کو تیز کرنے کے لیے مفید ہو اس کے لیے دوا ترنوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک میں گرم پانی ہوگا، درجہ حرارت ۵۰ سے ۱۰۰ فارن ہائٹ ہونا چاہیے یعنی قابل برداشت حد تک اور دوسرے میں ٹل کا تازہ پانی جو ۶۰ سے ۷۰ فارن ہائٹ درجہ حرارت پر ہو پھر متاثرہ حصہ جسم پر مہنی ہاتھ یا پاؤں کو پہلے گرم پانی کے ترن میں ڈالیں اور دس منٹ تک ڈالے دیکھیں اور پھر اس میں سے نکال کر فوراً ٹھنڈے پانی کے میں ڈالیں اور اسے اس میں کوئی دیر تک ڈالنے نہ رکھیں۔ بعد اسے نکال کر اسے پھر گرم پانی کے ترن میں ڈالیں اور اس مرتبہ صرف تین منٹ تک رکھیں پھر اسے ٹھنڈے پانی کے ترن میں ڈالیں اور محض نصف منٹ تک اس

وجہ معاجیل کے لغوی معنی جوڑوں کا درجہ ہے۔ اس لیے کہ عام طور پر اس میں زیادہ تر جوڑی متاثر ہوتے ہیں۔ عوام الناس اسے گٹھیا کے نام سے یاد کرتے ہیں اور میں بھی اس کے لیے اپنے ان مضمون میں آئندہ گٹھیا ہی کا عام فہم نام استعمال کروں گا۔ گٹھیا دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک تو وہ جو جوانوں کو ہوتا ہے۔ اس میں جوڑے متورم ہو کر سخت پڑ جاتے ہیں اور ہڈیاں بڑھ کر آپس میں بالکل جڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے جوڑوں میں حرکت سے شدید تکلیف ہوتی ہو۔ اور دوسرا گٹھیا وہ ہوتا ہے جو اسی طرح یا دوسرے لوگوں کو ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ تر کو لے، ریزہ کی ہڈی یا گٹھنے متاثر ہوتے ہیں لیکن اس میں ہڈیاں بڑھ کر ایک دوسرے سے باہم نہیں جڑتیں۔

گٹھیا، جو بظاہر محض جوڑوں یا عضلات کو متاثر کرتی معلوم ہوتی ہے حقیقت میں پورے نظام جسمانی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ بالکل ہی طرح جیسے کہ دق دلت کہ بظاہر مرض پھیپھڑے میں ہوتا ہے لیکن حقیقت میں پورا نظام جسمانی اس کی لپیٹ میں ہوتا ہے۔ جب حقیقت حال یہ ہو تو اس کا علاج بھی دق کی طرح آرام، مناسب غذا اور ان تدابیر کے ذریعے کرنا چاہیے جن سے قوت مدافعت بڑھتی ہو۔ ہر چند کہ اب کچھ عرصے سے ایلوپیتھک طریقہ علاج میں تپ دق کے لیے کچھ مخصوص دواؤں تکل آئی ہیں اور انہوں نے دق کو کسی حد تک کنٹرول بھی کر لیا ہے لیکن طبی دنیا کا ایک قابل لحاظ طبقہ اب بھی دق کے علاج میں اس اصولی علاج کو صحیح سمجھتا ہے کہ پورے نظام جسمانی کی اصلاح و درستی کا پرگرام اختیار کرنا چاہیے۔ چنانچہ ان مخصوص دواؤں سے علاج کرنے کے باوجود کوئی ایلوپیتھک مصلح آرام، مناسب صحت غذا و قوت مدافعت بڑھانے والی تدابیر سے صرف نظر نہیں کر سکتا۔ کسی کوئی مصلح نہیں کرتا کہ دق کی محض ان مخصوص دواؤں ہی پر تکیہ کرے اور نہ آرام کرنے کی ہدایت کرے، نہ دودھ، پھل اور دوسری مناسب غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پر

دیکھیے۔ اس طرح کوئی چھو یا سات بار گرم اور ٹھنڈے پانی میں باری باری سے متنا
پانی یا تھ ڈالنے سے۔ ملاحظہ فرمائیے تصویر ۱۔

اس مقصد کے لیے حسب ذیل تین چیزوں کی ضرورت ہوگی :- (۱)
دو برتن پانی کے لیے (۲) گرم اور ٹھنڈا پانی (۳) پانی کا درجہ حرارت دیکھنے کا آلہ
پانی کے دونوں برتن اتنے بڑے ہونے چاہئیں کہ اگر ان میں پاؤں
ڈالنے کی ضرورت پڑے تو ہنڈیوں کا زیادہ حصہ پانی میں ڈوب جائے اور پانی
گھٹنوں کے قریب تک پہنچ جائے اور تھ اگر ڈالنے کی ضرورت پڑے تو کہنیوں
تک پانی میں ڈوبے جا سکیں۔ یہ خیال ہے کہ گھٹیا کی صورت میں گرم دھندے
پانی کے علاج میں آخری باری گرم پانی پر ختم ہونی چاہیے۔ اسے صبح و شام بھی کیا جا
سکتا ہے اور بغیر کسی نقصان صبح، دوپہر، شام، دن میں تین بار بھی کیا جا سکتا ہے۔
اگر ۱۱ درجہ حرارت سے دم زیادہ ہونے لگے تو پانی کا درجہ حرارت کم کر کے ۱۰۵
فہرن ہائٹ تک لے آئیے اور گرم پانی میں عضو متاثر کو رکھنے کی مدت کو گھٹا کر
دو منٹ تک لے آئیے اور ٹھنڈے پانی میں رکھنے کی مدت کو نصف منٹ سے
بڑھا کر ایک یا ڈیڑھ منٹ تک کر دیجیے۔

اگر جوڑوں میں تکلیف بہت زیادہ اور شدید ہو تو اس صورت میں پہلے
گرم پانی کا استعمال نہ کیا جائے بلکہ جوڑے دو تین روز تک برف کی ٹکڑی رکھنے
روزیں فار تو لیے میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے لپیٹ کر جوڑے کے اوپر اس طرح
رکھیں کہ پورا جوڑا اس کی لپیٹ میں آجائے۔ یہ خیال ہے کہ برف سے جوڑوں کو ٹنگا
نہ سکیں بلکہ اس پر فلائین یا تو لیے کا ایک ٹکڑا لپیٹ کر اس کے اوپر سے ٹکڑے
کریں۔ اگر بڑی تھیلی موجود ہو تو اس میں برف کا چورا بھرا جا سکتا ہے اور تو لیے
کے بجائے اس سے متوترم جوڑ کی ٹکڑی جا سکتی ہے۔ جب دو تین روزیں دم او
تکلیف کم ہو جائے تو متذکرہ بالا گرم اور ٹھنڈے پانی کا علاج شروع کر دیا جائے۔
اس کے علاوہ گرمی پہنچانے کا ایک اور آسان طریقہ تکبید اور ٹکڑے
ہو۔ یہ اتنا آسان ہے کہ ایک نا تجرب کار آدمی بھی بغیر
کسی دقت کے لے کر سکتا ہے، بشرطیکہ وہ دی ہوئی ہدایات پر احتیاط کے ساتھ
عمل کرے۔ اس سے عضلاتی تشنج بخو جو عام طور پر مرض گھٹیا میں لائق ہو جاتا ہے
بہت جلد فائدہ ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے دردوں میں بھی افادہ ہوتا ہے۔

تکبید اور ٹکڑے کے لیے ادنیٰ کپڑے تین تین مربع فٹ کے لیے چاہئیں۔
ایک ٹکڑے کے لیے ایسے دو ادنیٰ کپڑوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک کپڑا خشک رہتا ہے

اور ایک کپڑے کو کھولتے ہوئے گرم پانی میں بھگو کر پھیر لیا جاتا ہے۔ دیکھیے تص
میں الف۔ اور اسے خشک کپڑے کے اندر رکھا جاتا ہے، جیسے کہ تصویر ۱۔
(ب) میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد خشک ادنیٰ کپڑے کا بالائی حصہ اس کیلے کپڑ
اور پڑھک کر لے لپیٹ دیا جائے جیسے کہ تصویر ۱۔ (ج) میں دکھایا گیا ہے۔
طرح جب ٹکڑے کا گرم کپڑا تیار ہو جائے تو متاثر حصہ جسم پر جلد کو بچانے کے لیے تو
ڈبل تہہ کر کے رکھیے اور اس پر تیار شدہ گرم ادنیٰ کپڑے سے ٹکڑے کی جائے۔ کپڑا
ہونے لگے تو متاثر حصہ جسم کو تو لیے سے خشک کیا جائے اور دوسرے نئے گرم
گرم کپڑے سے تکبید کی جائے اور اس طرح تین چار نئے کپڑے بدلے جائیں۔ آخر
کے بعد ایک تو لیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر خوب پھیر لیجیے اور تکبید کردہ حصہ
اس تو لیے سے خوب رگڑیے۔ اگر مریض برف کی ٹھنڈک کو برداشت کر سکتا ہے
کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر تکبید کردہ حصہ جسم پر پھیرنے کے بجائے برف کے
کو پھیر لیا جائے۔ بعد تو لیے سے خشک کر لیا جائے۔

تکبید ٹکڑے سے جلد پر سرخی نمایاں ہو جائے گی، یعنی اس حصہ جسم کا
خون خوب تیز ہو جائے گا اور تکلیف کا باعث فاسد مادہ خارج ہو جائے گا۔ گرم
ٹھنڈے پانی کے علاج کے مقابلے میں تکبید ٹکڑے کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اسے بیک
جسم کے متعدد حصوں پر استعمال کیا جا سکتا ہے، مثلاً ایک ٹکڑے کی جوہری ہوتا
ٹکڑے پر جوہری ہے۔ اسی طرح ایک ٹکڑے کو لے کر جوہری ہوتا ہے ایک ٹکڑے کی
ہو یہ سب ٹکڑے بیک وقت ہو سکتی ہیں۔

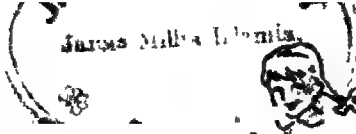
گرمی پہنچانے اور متاثر حصہ جسم کو سیکنے کا ایک اور طریقہ بھی ہوا ہے جو
کے طبیبوں سے سکائی کرنا۔ ٹکڑے کا ایک ایسا فریم بنو لیے جیسا کہ تصویر ۱۔
گیا ہے اور اس میں معمولی کپڑے کے بلب لگا کر جس حصہ جسم کو چاہیں گرمی پہنچا
لیکن ٹکڑے کے مقابلے میں اس کا فائدہ محدود ہے کہ اس سے بیک وقت جسم کا
ہی حصہ سینکا جا سکتا ہے۔

گھٹیا کے علاج میں گرمی پہنچانے کے لیے متذکرہ بالا تین طریقوں پر
جس کو بھی اختیار کیا جائے، اس سے بیس سے بیس منٹ تک رسائی کی جائے
تا کہ اس سے پورا پورا فائدہ حاصل کیا جاسکے۔ بعد مساج کیا جائے۔ اس
یہ کہ اگر گھٹنے کے جوڑ میں درد و تکلیف تو گھٹنے کے اوپر سے ران کا مساج کو
کے جوڑ تک کیا جائے۔ اس مساج کے بعد کھتے ہوئے جگہ کو چھوڑ کر پٹلی۔
پچھلے حصے سے اوپر گھٹنے تک مساج کیا جائے۔ اس سے بہت جلد ریلیف محسوس

یہ خیال ہے کہ متاثرہ جڑ کی یہ ورزش اس وقت شروع کی جائے گی کہ جب تکلیف میں سکون ہو جائے گا اور درم باقی نہیں رہے گا۔ پھر اس کا کھی خیال رکھا جائے کہ یہ ورزش ضرورت



منظوم
کیا ہم فوڈ



4 DEC 1960



آنکھوں کا تارا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔ کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے برفرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔

ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دواخانے نے اپنے آپ کو نوع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

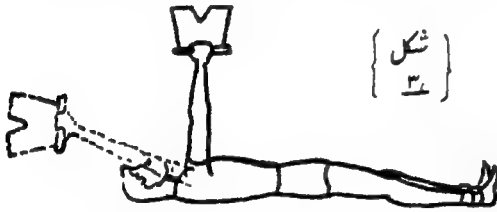
— یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز



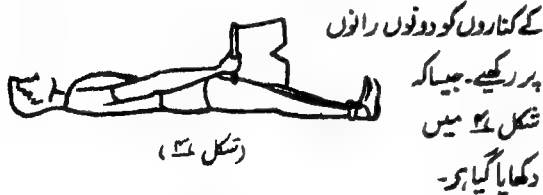
شانوں کی ورزش

موسید محمد اقبال حسین

ورزش ۱۷ :- پہلے دونوں ہاتھ اسٹول پکڑے اور ہیکر کی جانب لے جائیے۔ پھر نیچے ہاتھ لاکر سر کے اوپر سے گزرا کر اس کے پیچھے لے جائیے۔



اس طرح کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر ہے اور اس کی سیٹ سسکی جانب رہے۔ جیسا کہ شکل ۱۷ میں دکھایا گیا ہے۔ اس پوزیشن کو پانچ گھنٹے تک قائم رکھیں اور پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے بھی دس مرتبہ کرنا ابتدائی پوزیشن : چت لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ آپ کے دونوں پاؤں کے درمیان چوبیس انچ کا فاصلہ ہو۔ اسٹول کی سیٹ کے دونوں کناروں کو ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اور دونوں ہاتھوں کو سیدھا کر کے اسٹول



کے کناروں کو دونوں رانوں پر رکھیے۔ جیسا کہ شکل ۱۸ میں دکھایا گیا ہے۔ ورزش ۱۸ :- دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اسٹول کو رانوں پر سے اٹھا کر اوپر کی طرف لے جائیے جیسا کہ شکل ۱۸ میں دکھایا گیا ہے۔ اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں لے آئیے۔ اسے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔ ورزش ۱۹ :- بالکل ورزش ۱۷ کی طرح دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے

تھکے ہوئے شانے بہت بُرے معلوم ہوتے ہیں۔ انہیں جتنی جلد درست کر لیا جائے اتنا ہی صحت کے لیے اچھا ہے۔ جو ورزشیں اس اشاعت میں پیش کی جا رہی ہیں، ان سے شانوں کا نقص دور ہو جائے گا۔ پھر انکی افادہ بعض شانوں کی درستگی میں ہی ختم نہیں ہو جاتی، بلکہ بازو، سینہ اور معدے کے عضلات پر بھی ان ورزشوں کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ ان ورزشوں سے شانے مضبوط بھی ہوں گے اور ان میں قدرتی چمک بھی پیدا ہو جائے گی۔ ضروری سہاوان : ایک اسٹول جو ۱۲-۱۸ انچ اونچا ہو اور جس کی نشست ۲۰-۲۲ انچ چوڑی ہو اور وزن ۸ پونڈ کا ہو۔

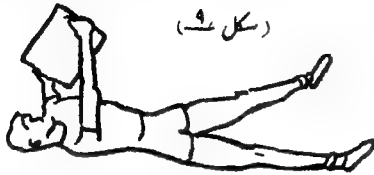
ابتدائی پوزیشن :- چت لیٹ جائیے، ہر طرح کے آپکے پاؤں کے درمیان بیس انچ کا فاصلہ ہو۔ اسٹول کی سیٹ کو سینے پر رکھیے اور اس کے کناروں کو درمیان سے پکڑ لیجیے۔ جیسا کہ شکل ۱۹ دکھایا گیا ہے۔

ورزش ۲۰ :- دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو گرفت میں لیے لیے سر پر سے گزرا کر اس کے پیچھے لے جائیے۔



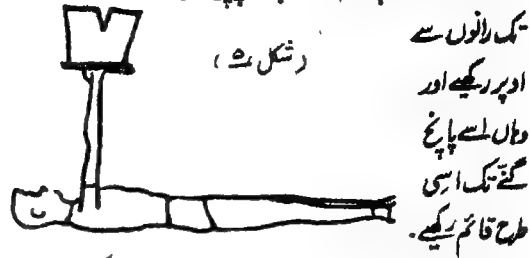
اس طرح کہ فرش سے ہاتھ نہ چھوئیں۔ دیکھیے شکل ۲۰۔ اس پوزیشن کو تین گھنٹے تک قائم رکھیں اور پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے دس مرتبہ کرنا

فرش سے پانچ انچ اوپر لیٹے گا۔ اس پوزیشن میں ۵ تک گنیے اور دوا
بلڈریشن میں آجائیے۔ اسے دس مرتبہ کیجیے۔ ملاحظہ فرمائیے شکل
ورزش ۵: دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے بائیں جانب

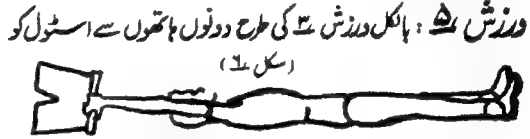


اس طرح کہ اسٹول کے ساتھ آپ کے کولے اور شانے بھی قدر
طرف مڑ جائیں۔ یہ خیال ہے کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر
اس پوزیشن میں پانچ تک گنیے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں آجا
دس مرتبہ تک کیجیے۔ (ملاحظہ فرمائیے شکل ۵)

ہوئے اسٹول کو رانوں سے اوپر اٹھائیے۔ بعد ازاں اسٹول کو رانوں کی جانب واپس
لائیے گھر لے رانوں پر ٹکالنے کے بجائے پانچ انچ

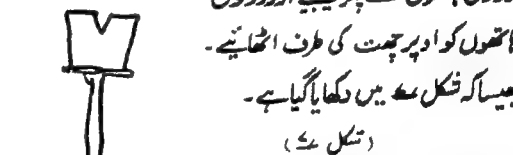


پھر واپس ابتدائی پوزیشن پر لے آئیے۔ اسے پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ اس کے
لیے دیکھیے شکل ۵۔



رانوں پر سے اٹھائیے اور سر کے اوپر سے گزار کر پیچھے کی طرف لے جائیے، اگر
اتنا خیال ہے کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر ہے، فرش پر ٹنگ نہ جائے۔
اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے اور اسے دس مرتبہ کیجیے۔
دیکھیے شکل ۵۔

ابتدائی پوزیشن: چت لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ چوبیس انچ کا فاصلہ
دونوں ہاتھوں کے درمیان ہے۔ اسٹول کے دونوں کنارے درمیان میں سے



دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اور دونوں
ہاتھوں کو اوپر چھت کی طرف اٹھائیے۔
جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔
ورزش ۵: دونوں ہاتھوں
کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں جانب جھکائیے۔ اس طرح کہ اسٹول کے ساتھ



ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی
ضروریات کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے جو حرکت
اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں
یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

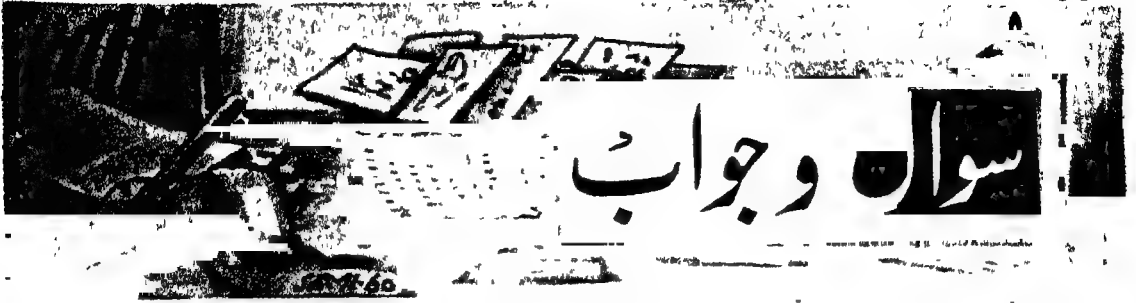
ہمدرد عطار میں مندرجہ ذیل معلومات ہلات بھی آپ کو ملیں گی:
اچھے اخلاق کے ساتھ مریضوں اور غریبوں سے بات چیت کے اصول نسخہ
بندی کے کامیاب قواعد، دواخانہ کی آرائش، تعلیم اور صفائی، دواؤں کی شناخت
اور ان کے مختلف نام قیمتی دواؤں کی حفاظت، دواؤں اور دواؤں کے علاج
میں استعمال ہونے والی دواؤں کی تیاری کے طریقے، غذائی احتیاط اور برہیز
اور یہ کہ دواؤں کو مناسب گرمی و سردی افغان اور پانیوں کے متعلق معلومات،
طبی اصطلاحات، مفادات و مرکبات کا کدھ رکھنا، مختلف طبی آلات کا استعمال
خصوصی طبی اعمال وغیرہ۔

ضمانت ۹۶ مہلت، سفید کاغذ، خوبصورت سرورق

قیمت صرف بارہ آنے، محصول ٹوکان ملانہ

ہمدرد عطار کیساتھ مندرجہ ذیل خط تحریر فرمائیے:

ادارہ طبوعات ہمدرد ہمدرد دواخانہ، کراچی



سوال و جواب

حیاتین ب

سوال : حیاتین ب کی کمی سے کیا نقصان ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے کیا فائدہ ؟ برائے ہرسانی ان چیزوں کے نام بھی بتائیے جن میں یہ پایا جاتا ہے۔ (موہن - جالندھر)



جواب : حیاتین ب (وٹامن بی)، کی کمی سے جسم میں طاقت کی کمی اور تھکن اور خشکی کا احساس ہوتا ہے۔ اعصاب کمزور اور مضطرب ہو جاتے ہیں، مزاج میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے جسم کو حیاتین ب کے گروہ **VITAMIN B COMPLEX** کے سب حیاتین ضروری مقدار میں حاصل ہوتے ہیں تو آپ میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت، مدافعت زیادہ رہے گی، بھوک خوب لگے گی، ہاضمہ درست رہے گا، دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ حیاتین بہت مفید ہیں کہ اس سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کے جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہے، اعصاب قوی ہوتے ہیں۔

حیاتین ب کلچری، گہوں کی کونپلوں **WHEAT JERM** سالم اناجوں میں پائے جاتے ہیں، بسم، مرث، مسور، لوبیا میں بھی یہ خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔

مجھے یاد نہیں رہتا

سوال : براہ کرم کوئی ایسی ترکیب یا فارمولا بتائیے جو ذہنی کمزوری کو ایک حد تک دور کر سکتا ہو۔ ذہنی کمزوری مراد یہ ہے کہ ایک چیز

کو جب تک بار بار نہ پڑھا جائے، آسانی سے یاد نہیں ہوتی۔

(ایم فاروق - کراچی)

جواب : ذہنی کمزوری سے آپ کی مراد حافظہ کی کمزوری ہے۔ اگر آپ کی عام صحت اچھی ہے اور کوئی جسمانی شکایت نہیں ہے تو یہ ”ذہنی کمزوری“ تھوڑی سی تربیت سے دور ہو سکتی ہے۔

بہت سی چیزیں آپ روزانہ دیکھتے ہیں، لیکن ان پر مدھیان نہیں دیتے یعنی بار بار دیکھنے کے بجائے **OBSERVATION** نہیں کرتے محض دیکھتے اور مشاہدہ کرنے میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ ایک ٹپیک کا نوٹ ہم روزانہ دیکھتے ہیں لیکن ہم سے کوئی کہے کہ اس نوٹ کو دیکھیں بغیر اس کا نقشہ، اس کی تفصیلات وغیرہ بیان کرو تو ہم میں سے اکثر لوگ بمشکل دس فی صد تفصیلات بتا سکیں گے کیوں کہ ہم نے اس کا ”مشاہدہ“ نہیں کیا، صرف دیکھا ہے۔ پھر ہی چیزیں یاد رکھنے کے لیے توجہ اور ارتکاز کا **CONCENTRATION** کی ضرورت ہے۔ اڑے اڑے دماغ اور منتشر خیالات کے ساتھ مطالعہ کرنا لا حاصل ہوتا ہے۔ آپ پوری دماغی یکسوئی اور توجہ کے راز کو پہلے سمجھ لیجیے، پھر مطالعہ کی ہر نئی چیزیں آپ کو یاد دیں گی۔

جب آپ مطالعہ کے لیے بیٹھیں تو تمام غیر متعلق خیالات دماغ سے نکال دیں، مضمون جو آپ پڑھ رہے ہیں اس میں دل چسپی پیدا کریں، دلچسپی یکسوئی کی گنجی ہے۔ اگر مضمون سے آپ کو دل چسپی نہیں ہے تو یکسوئی پیدا ہونا

جواب : کام کرنے اور خاص طور پر زیادہ کام یا دماغی کام کے لیے ضروری ہو کہ آدمی کو کام کرنے کا صحیح طریقہ معلوم ہو زیادہ کام کے وقت بھی زیادہ دھکا ہوتا ہو، جسمانی اور دماغی قوت بھی زیادہ صرف اپنی صحت کے ساتھ انصاف کرنا اور بھی ضروری ہو جاتا ہو۔ اگر آپ کو تھک ہر وقت رہتا ہو تو اس کا مطلب یہ ہو کہ آپ اپنے کاموں کو اپنے ذہن سے نہیں کر سکتے ہیں، زیادہ کام کرنے سے جسم ضرور تھک جاتا ہے لیکن کام کے بعد جذباتی سکون اور خوشی حاصل ہوتی ہو تو یہ آسانی اس مکان کا ہو۔ ایسا اندازہ ہوتا ہو کہ آپ چاہے جسم کو آرام دے لیتے ہوں لیکن د نہیں دیتے۔ یہ عین ممکن ہو کہ آپ ذمہ داریوں کے احساس کی وجہ سے کاموں کے متعلق ہی سوچتے رہتے ہوں اور ذہن کو کسی وقت کام کے آزادی نہ دے سکتے ہوں۔ اگر میرا خیال صحیح ہو تو آپ اپنے ذہن کا جائزہ لے کر تھکا دماغ سے نکال دیجیے۔ کام کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو آرام ضرور ذہنی آرام ہو کہ آپ ہر وقت سوچتے نہ رہیں، بلکہ دن رات میں کچھ ضرور نکال لیجیے کہ جس میں آپ کوئی کام کی بات سوچی نہ کریں۔ ایک ایسا رکھیے جس میں آپ تنہائی و سکون میں اپنے جسم و دماغ کو بالکل دیں اور دماغ کو مادی بنائیں کہ اس وقفہ میں وہ تفریح اور دل چاہی ہو وہی متوجہ رہے، جسم کا ہر عضو ریلکس (RELAX) کر دیجیے۔ کتنا ہی کم ہو لیکن جو ضروری ہو۔

دوسرا ایک وقفہ ایسا ہونا چاہیے جس کو آپ بے تکلف، غم خوش باش دوستوں کے ساتھ گزاریں، جنسی، مذاقی، قہقہوں اور ہلکا سا لکڑی بوجھل بات نہ کی جائے۔

ان وقفوں کے بعد آپ پوری قوت اور دل چاہی کے ساتھ ہو جائیے۔ دیکھیے آپ کا دل کس طرح کام میں لگتا ہو اور آپ کا جسم بوجھلے آمادہ محنت ہوتا ہو۔ مکان اور آرام میں بے سرح کام اور آرام لازم ہیں۔

ناک کی ہڈی اور گھونسلے بازی

سوال : مجھے ایک دو دفعہ مشہور مکہ بازوں کے دیکھنے کا آقا ہو، ان کے ناک کی ہڈیاں نہیں تھیں۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ باکوں سے پہلے انھوں نے بھلا دی تھیں تاکہ گھونسلے سے زیادہ نکلیں

ممکن نہیں ہو۔ اس لیے اس ضمن میں دل چاہی کے پہلو ڈھونڈ لیجیے اور آہستہ آہستہ اپنے ذہن کو اس ضمن سے پوری طرح وابستہ کر لیجیے۔ مطالعے کے وقت ماحول اور ضروری سہولتوں کا بھی خیال رکھیے تاکہ خارجی رکاوٹیں توجہ مرکوز ہونے سے نہ روک سکیں۔ اس ذہنی تربیت کے ساتھ دماغ کی تقویت کے لیے یہ نسخہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہو۔

مغربی بادام شیریں، مقشرہ مدد، مغز کدو، شیریں، مغز بونہ، تخم خشکاش، نشاستہ، ہر ایک ۳ ماشے، موز، منقہ ۹ دانے پانی یا دودھ میں پیس چھان کر پکائیے اور بقدر ضرورت چینی ڈال کر نیم گرم پی لیجیے۔ ہمدرد صحت جون ۶۰ء میں ”میرا تحفظ“ کے عنوان سے سوال جواب کے تحت جو کچھ لکھا گیا ہو اسے بھی پڑھ لیجیے۔

سبزیوں کے اردو نام

سوال : ممنون ہوں گا اگر آپ درج ذیل سبزیوں کے اردو یا طبی ناموں سے مطلع فرمائیں گے : (۱) BEET (۲) CUCUMBER (۳) CELERY (۴) SPINACH (آفتاب احمد)

جواب : مندرجہ ذیل سبزیوں کے اردو نام یہ ہیں۔

(۱) چندر (۲) لکڑی یا کھیرا (۳) اجودہ (۴) پالک۔

ہر وقت مکان رہتی ہو

سوال : میں ہر وقت تھکا تھکا سا رہتا ہوں۔ چونکہ میں ایک صحافی ہوں اس لیے ذمہ داریاں اور کام بہت ہیں لیکن جسم اور دماغ دونوں برابر رہتا ہو اور بوجھل پن اور تھکان ہر وقت طاری رہتی ہو۔ احتیاط اور ڈاکٹروں کو بھی کھلیا گیا، مجھے کوئی بیماری بھی نہیں ہو۔ (مرکب۔ د)

جواب: بنا سستی گمی ہائیدروجنی عمل سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے کثرت استعمال سے انسان کے دل، دماغ، پھیپھڑے، آنکھیں اور جسم کے دوسرے اعضا بھی کمزور ہو جاتے ہیں۔ بعض سائنسدان انجماد خون اور دل کی نالیوں کی دوسری بیماریوں کا سبب اسی بنا سستی گمی کو بتاتے ہیں۔ آج کل اصلی گمی کیا ہے، ہوا اور زیادہ تر گمراہوں میں یہی بنا سستی گمی رائج ہے۔ اس کی وجہ سے غذائیں ناقص رہتی ہیں۔ یہ گمی عوام کی صحت کے لیے چاہے ایک واضح انتباہ کی حیثیت نہ رکھتا ہو لیکن اصلی گمی پر اسے فوری توجہ دینے کی کوشش کرنا انسانی صحت کے لیے خطرے کی علامت ہے۔

بنا سستی گمی میں ڈیمانز کے شامل کرنے کا جہاں تک تعلق ہو وہ تو اس گمی کو بنانے والوں ہی کو معلوم ہو گا کہ وہ ڈیمانز ملائے ہیں یا نہیں۔ ہم اس کے بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتے۔

سفید بال

سوال: میری عمر تقریباً ۳۰ سال ہے۔ اس عمر میں سر میں سفید بال آنے شروع ہو گئے ہیں اور ابھی تک گنتی کے سفید بال آتے ہیں جہاں کی کہے کوئی ایسا طریقہ بتائیے جس سے آئندہ سفید بال آنے کی روک تھام ہو سکے اور بالوں کو جھڑونے سے بھی روکا جاسکے۔

(طارق محمود۔ لاہور)



جواب:۔ بہارِ صحت جون ۲۰۲۰ء میں بالوں کی سفیدی کے متعلق جواب لکھا جا چکا ہے، اس کا مطالعہ کیجیے اس میں بتائی ہوئی تدبیریں اسے آپ کے بال سفید ہونا بھی کم ہو جائیں گے اور مضبوط بھی ہوں گے۔

جہاسوں کا علاج

سوال: جہاسوں کا علاج کیا ہے کہ کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو۔ (میرنا شمیم علی۔ کراچی)

جواب: براہِ کرم بہارِ صحت جولائی ۲۰۲۰ء کے سوال و جواب میں پڑھیے پڑھانے کے عنوان سے جواب پڑھیے۔

اور شکل بھی نہ بگڑے۔ میری بھی دلی خواہش ہے کہ میں ایک مشہور باکسر بنوں! اس لیے میں بھی تپا ہنا ہوں کہ باکسنگ شروع کرنے سے پہلے ناک کی تہی بھلواؤں! آپ مشورہ کیجیے کہ بھلواؤں تو کوئی نقصان تو نہیں ہو گا اور شکل تو نہ بگڑ جائیگی؟ میں نے اپنے والد صاحب سے پوچھا تھا تو انہوں نے کہا کہ پہلے آپ مشورہ کر لیں۔ میری عمر ۱۶ سال ہے، قد ۵ فٹ ۹ انچ، وزن ایک من ۳۰ سسر اور ایف۔ ایس۔ سی میں پڑھتا ہوں۔ (سلیم)



جواب: اگر آپ ہمارا مشورہ مانیں اور شوق کی شدت میں جذبات سے کام نہ لیں تو گھونٹہ بازی کے لیے اسی ناک کی تہی ہرگز نہ بھلوائیں۔ دردت کی عطا کی ہوئی صحت، طاقت اور صورت کو یوں تباہ نہ کیجیے۔ تہی بھلوا دینے سے جو صورتی میں تو فرق آئے گا ہی، لیکن اس کے باوجود بھی کوئی ضمانت نہیں کہ گھونٹہ ہار دبا کسرا بن سکیں اور اس فن میں کوئی مقام حاصل کر سکیں ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں آپ کہیں کے نہ رہیں گے۔ اگر آپ کو شوق ہے تو اسے شوق کی حد تک رکھیے اور تفریح کے طور پر فرصت کے اوقات میں زور آزمائی کر لیا جائے۔ اپنی تعلیم مکمل کیجیے اور ہوسکے تو طب کی تعلیم حاصل کر کے معالج کی حیثیت سے لوگوں کے دکھ درد کا مداوا کرنے کی کوشش کیجیے۔

بنا سستی گمی

سوال: آج کل بنا سستی گمی کے اشتہاروں میں لکھا جوتا ہے کہ اس میں ڈیمانز لے اور ڈی شامل ہیں۔ نہایت طاقتور اور دیسی گمی کا بدلہ، لیکن بہت سے لوگ اسے تیزاب کے برابر سمجھتے ہیں۔ آپ اس کے فوائد و نقصانات سے روشناس کرائیں تاکہ عام لوگوں کو معلوم ہو جائے۔

(عبدالرسید۔ مہرگودھا)



اب میں ڈرپوک نہیں ہوں!

فضل حق گلشن ستر قہر

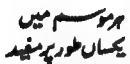
اُن تک نہیں کہا تھا کیونکہ اباجی انہیں پہلے ہی سمجھا دیتے تھے۔ اس کے جب اسکول بھیجے کو کہا جاتا میں استریٹ میں منہ لے کر دنا شروع کر دیتا گھنٹے آنسو نہ تھمتے، رور و کر منہ نہجا لینا۔

مگلی بازار میں کوئی بارات گزر رہی ہوتی چاہے اس کے ساتھ، لیکن مجھے یہ ڈر مڑنا کہ اس کے ساتھ بار دے گولے بھی چلیں گے۔ میں ہوا گھرا آنا اور کوٹھری میں چھپ جاتا۔ جب تک باجے کی آواز ختم نہ ہو جی باہر نہ نکلتا۔ اگر کہیں پٹانے یا بارود کی آواز سن پاتا تو اوسان و میں خطا شروع ہو جاتا۔ جلدی سے کا پتا لرزنا گھر پہنچتا اور اتمی کی گود میں پناہ کا نیا تہا اور میں رونا رہتا۔ اتنی دلا سے دیتی رتیں۔ شام کے بعد گھر میں کبھی نہ گھستا۔ چاہے کوئی کتنا ہی حوصلہ بڑھاتا اور لالچ دینا۔ میرے رگ و پے میں سرایت کر چکا تھا۔ جب شب برات کے دن قریب آتا لڑکے آتش بازی چھوڑنے تو میں کئی کئی دن گھر سے باہر نہ نکلتا۔ نانا زاداد را د بھائی شمرات میں آکر میرے قدموں میں پٹانے چھوڑ دیتے اور میں را اور شور مچانا۔ ایک دفعہ پٹانے سے خوف زدہ ہو کر دھرام سے گر پڑا۔ میری پہ بہت خفا ہو میں۔ انہیں ڈانٹا چھڑکا، مگر کچھ بھی وہ موقع پا کر مجھے ڈرانے حالانکہ یہ کوئی بہادر ہی نہ تھی، کیونکہ یہ تو میرے کوارٹس کے مصداق تھا۔ اسی طرح ڈرتے ڈرتے یہ میری عمر پندرہ سال کی ہو گئی مگر میں ایسی باتوں سے ڈرنا، دوسروں کو چھیڑ چھاؤ کا بڑا موقع دیتا جو۔ مجھے احساس کہ واقعی یہ کادات تو مضحکہ خیز ہیں۔ میں یونی فونی باتوں سے ڈرتا ہوں۔ دوسرے اکثر لڑکے ان باتوں کی کوئی پروا نہیں کرتے، بلکہ میرے سے عمر چھوٹے لڑکے بھی میرے ڈر پر میرا مذاق اڑاتے۔ میں مذاق سہتا اور تنہائی میں

ڈر بھی ایک نفسیاتی بیماری ہو۔ آج سے چند سال پہلے تک میں بھی اس کا شکار رہا۔ اب بفضل باری تعالیٰ میں ڈر کو خاطر میں نہیں لاتا۔ جیسے تو جب سے میں نے ہوش سنبھالا یہی تعلیم ملتی ہی کہ ڈر نہیں کرتے، ڈرنا میری بات ہو، تو بڑی ہو کسی بات اور کسی واقعے سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے تعلیم تو یہ تھی لیکن عمل اس کے برعکس تھا۔ وجہ یہ تھی کہ میں اپنے والدین کا اکلاؤنا بیٹا تھا جو کہ بڑی دغاؤں اور اٹھاؤں کے بعد انہیں ملامتھامیری اتنی کو مجھ سے بے پناہ محبت تھی اور اسی زیادہ مجھ سے انہیں میرے بارے میں کچھ وہی سنا دیتا تھا جب مجھے نہلاتیں چلا تیں تو مڑ مڑ وغیرہ لگانے کے بعد ایک سیاہی کا ٹیکہ مانٹے پر ضرور لگا دیا کرتی تھیں کہ میں میرے لعل کو نظر نہ لگ جائے۔ دوپہر کو گھر سے باہر نہ نکلنے دیتیں کہ اس وقت بلیات پہنچتی ہوتی ہیں، کہیں بچے کو کچھ ہونہ جائے۔ برسات میں رات کو گھر سے باہر جانے نہ دیتیں کہ کچھ موسم ہو، کوئی موذی جانور ایدانہ پہنچائے۔ جب بارش ہو رہی ہوتی اور ساتھ ہی بجلی چمک رہی ہوتی تو چھت سے باہر نہ جانے دیتیں کہ ہبلوٹھی کا بچہ ہے، بجلی سے اسے تکلیف نہ پہنچے۔ میں باہر کھیلنے گیا ہوتا، مگلی سے کسی بچے کے رونے کی آواز آتی تو چھٹ لپک کر دو دروازے میں پہنچتیں کہ کہیں میرا بیٹا تو نہیں رو رہا۔ مگلی کے سہنے کئے لڑکے کہیں میرے بھوسے بھالے اور صلیج محل لعل کو تو نہیں پیٹ رہے۔ اگرچہ تعلیم ہی ہوتی تھی کہ کسی سے نہ ڈرا کر، تمھاری طرف کوئی اٹھلی کرے تو اسے کھینچ کر تھپتھپ سید کر دو۔ پٹھان ڈر نہیں کرتے لیکن علی طور پر میرے ذہن پر ہی نقش بیٹھے تھے کہ میں ایک کمزور مخلوق ہوں۔ مجھے ہر کوئی پیٹ سکتا ہو، مجھے ہر چیز نقصان پہنچا سکتی ہو، لہذا میں ڈرپوک بن گیا۔ کسی نے مذاق مذاق میں منہ بنا دیا تو میں نے آنسو بہانے شروع کر دیے، کسی نے گالی دی تو روتا ہوا گھرا گیا، ماسٹر کے نام سے بہت ڈرتا تھا یہ خوف چھ پرھاری تھا کہ ماسٹر بہت پٹیا کرتے ہیں، حالانکہ مجھے کبھی کسی ماسٹر صاحب سے



بچوں کو ان باپ کے رنج و فکر کا خود احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔
 جن بچوں میں ذہنی شکوک اور سکون میسر نہ ہوں وہ ان صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔
 آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خود پیدائشی کی بوجھ صحت ہے۔
 اُس کی ایسی پرورش کیجئے خوشحال ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور شو و رنگ کیلئے نوزائیدگی کے جو اچھے بیماریاؤں سے بچھائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



بہتوں کی صحت کا مصافحہ

[illegible]

محمد باقر خان (وکیل) کے پاس
کراچی - لاہور - اسلام آباد

پھر میں نے ایک کتاب میں پڑھا کہ موسیٰ بنی یحییٰ میں میری طرح شانے یا دھکے سے ڈر کر گھومیں جاگھستا تھا اور پھر ایک دن وہ آیا کہ وہ گزرتی ہوئی توپوں میں نظر جاگھستا تھا۔ اس واقعے نے میری بڑی حد تک کایا پائٹ کر دی۔ پھر میں نے اسماعیل میرٹھی کی ایک نظم ”میرزا احمد میرے ساتھ پڑھی“، جس نے میرے رہے سہے خود سنا توہمات اور دردور کر دیے اور اب میں کسی چیز سے بالکل نہیں ڈرتا، بوائے ذات باری تعالیٰ کے۔ آج مجھے کوئی ڈر توپوں یا بزدل ہونے کا طعنہ نہیں دے سکتا۔ جتنا اسماعیل میرٹھی کی نظم کا ایک بند تو کثر میری نوک زبان رہتا ہے:

شام کا وقت یا سویرا ہو چاندنی ہو کہ گھب اندھیل ہو
میں نے، اندھی نے مجھ کو گھیل ہو لیک پڑھوں دلی نہ میسر ہو
کیوں کہ میں خدا ہی میرے ساتھ

بچوں کے لیے بمثل ٹانک — اور آپ کے لیے بھی

سوال و جواب کے کلام کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعہ بھی جواب دے سکیں۔

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔ ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نگوین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ بیک شش اور دانتوں میں پتے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

افسانہ



وجہ تیسر

تیکم مادر میں پہلا ہفتہ ہی اس وقت یہ تعرت ہو رہے ہیں۔ یہ دوسرا ہفتہ ہی تیسرا ہفتہ ہے۔ کتابوں پر بنے ہوئے نقشے اس کی آنکھوں میں گھومے لگتے۔ وہ سنی یاد کرتی، سوچتی اُٹ اگر بازو بنانے والے خلیے یا CELL کی عطا تقسیم ہو گئی تو کہا ہوگا؟ ٹینڈہ پہرے سوچتی، طہرت کی ذرا سی غلطی سے دو ماہ تھن بن سکتے ہیں ایک بازو میں لگے ہوئے۔ اگر سر کا یہ حصہ ڈوبار فیسم ہو جائے تو ڈوسروں والا بچہ پسیدا ہو جائے گا، اور اگر تقسیم میں ایک خلیہ چھوڑا اھ ایک ڈاکٹ جائے تو ایک سر بڑا ایک چھوڑا ہوگا۔ اس کی آنکھوں میں بھیسا تک بھیسا تک بچے گھومنے لگتے، ڈوسروں والے، م بازو والے، بغیر ماہ پاؤں والے، وہ کتاب بند کر دیتی اور آیتہ الکرسی پڑھ کر سوتی۔

طالب علمی کے دن بیت گئے۔ ٹینڈہ اب تھہرکی کامیاب لیڈی ڈاکٹر بنی، اس کے دوا خانے میں عورتوں کا جوم رہتا۔ بڑے محبت بھرے لہجے میں وہ ان سے بات کرتی، بڑے وقار کے ساتھ ان سے ہم کلام ہوتی، بڑی ہمدردی سے ان کا شفا کرتی، بڑے اعتماد سے نسخہ لکھتی۔ مریض، استیصال، علاج، یہی اس کی زندگی کے عناصر تھہر کر کہی تھے لیکن اب بھی جب وہ کسی عورت کا معائنہ کرتی تو لاشعری طور پر اس کا زہن ان تمام علاج کی طرف منتقل ہو جاتا جو اس عودت کے شکر میں ایک انسانی زندگی ملے کر رہی ہوتی۔ اس کی نگاہیں بظاہر عودت کے چہرے پر تھیں مگر اس کا دماغ یہی سوچتا کہ اب اس کا بچہ اپنے ماہ پہرے کے صحیح خدوخال کی تکمیل میں معروف ہوگا۔ غرض اس کا زہن ارتقا کے انھیں مراحل میں چکر کاٹا کرتا۔ دن بیت ہے تھے ٹینڈہ کی پرسکون زندگی میں بھی ایک انقلاب آیا اور وہ دیکھتے ہی دیکھتے ڈاکٹر اطہر سے رشتہ ازدواج میں منسلک ہو گئی۔ ڈاکٹر اطہر

ٹینڈہ لیڈی ڈاکٹر سے زیادہ فلاسفر تھی۔ غور و فکر کی عادت بچپن ہی سے اس کی گھٹی میں بڑی ہوئی تھی۔ ڈاکٹر میں داخلہ لینے کے بعد لو عمری ہی میں اس نے انسانی جسم کے ڈھانچے اور گون پٹھوں کے مطالعے میں رانیں کاٹ دی تھیں ایساں جسم کی یہ عجیب غریبیتیں اس کے لیے ہی دل چسپ اور ایسی جہت انگیز تھیں کہ وہ دنیا و مافیہا سے بے خبر دوں رات ہی کی سیر کیا کرتی۔ یہی وجہ تھی کہ ٹینڈہ ہر امحاں میں اول درجے کا میاب ہوتی رہی۔ روز بروز ڈاکٹر کم اور معکریا فلاسفر زیادہ ہوتی جا رہی تھی علم الادب ان اور علم شریع کا کورس جب ختم ہوا تو ٹینڈہ پر قدرت کے سے رازوں کا انکشاف ہونے لگا۔

السانی ہستی کیوں اور کیسے جنم لیتی ہے؟ یہ چھوٹا سا حور دینی جسم کس طرح ایک سے دوسے چار سے آٹھ حصوں میں تقسیم ہوتا ہے؟ ہر حصہ ایک خلیہ ہوتا ہے، دیکھتے ہی دیکھتے لاکھوں کروڑوں خلیے بنتے ہیں اور یہی نہیں بلکہ اس کی تقسیم اس قدر منظم اور پٹی ہوتی ہے کہ مرکز سے مرکز انسان کو ایک بانہا کے وجود کا قائل ہو جانا پڑتا ہے۔ ابتدا ہی سے سر بنانے والے خلیے الگ ہوتے ہیں۔ بازو بنانے والے الگ، ٹانگیں بنانے والے الگ۔ پھر ان میں سے ہر ایک قہری لاگ بناتا ہے، گوشت الگ، رگیں الگ، کھال الگ۔ پچے بنانے والے خلیے CELL الگ ہوتے ہیں۔ پھر ان میں اٹھلیاں بنتی ہیں: ناخن کا الگ الگ ہوتا ہے۔ ٹینڈہ جینیات کو اس قدر اہمک اور دلچسپی سے پڑھتی گویا ایک حور دینی خلیے سے انسانی جسم کو بننے پر وہ سیس چا پنی آنکھوں سے دیکھ رہی ہے طہرت کا بیش بہا حلیہ کہتے ہیستم ظریفی ٹینڈہ کو غیر معمولی یادداشت کے ساتھ ساتھ قوت مخیلہ بھی قدرت نے بڑی فیاضی کے ساتھ ودیعت کی تھی۔ یہ انسانی جسم کے نمونہ

لیکن اس علم سے کیا فائدہ، اُسے روشنی طبع تو برہمن بلا شدی۔ اطرہ ٹینڈ کی حالت نہیں ٹینڈ کا دہم ایک مسئلہ بن چکا تھا، ایک ماہ کے اندر ہی ان کئی پونڈ وزن کم ہو چکی تھی۔ اطرہ جانتا تھا کہ اس کی کمزوری کی وجہ نمونائے والا ہستی نہیں ہو بلکہ موم کے وہ مختلف مدارج ہیں جن کو ٹینڈ نہ صرف پردہ ظلم پر عا بنا پر دیکھ رہی ہو بلکہ ہر پردہ کی اس جانفشانی اور تنہا سے نگرانی کر رہی ہو اس کی اپنی بلا احتیاطی یا عدم نگرانی سے اس کی پیدا ہونے والی اولاد بگڑ سکتی چاندنی رات بھیگ چکی تھی۔ ٹینڈ کی خواب گاہ بچے نیلے رنگ کی روشنی منور تھی، تھکا ہارا اطرہ نیند کی آغوش میں مدھوش تھا۔ آج وہ کلینک میں اس وقت تک پہنچا کہ اس کو لیٹر پر لیٹنے کے بعد یہ بھی پتہ نہ چلا کہ ٹینڈ سو رہی ہو یا بدستور ادا میں مصروف ہو۔ ابھی اس کو سوئے چند گھنٹے گزرے ہوں گے کہ ٹینڈ کی ایک کہ صدائے اس کو چونکا دیا۔

اطرہ نے اپنے ہانگ سے جست لگائی اور ٹینڈ کے قریب پہنچا ٹینڈ کا بدن پسینے میں یوں شرابور تھا جیسے جرجی کے نرم دناڑک پھول شبنم میں بیج ہوں۔ اس کا دل زور زور سے دھڑک رہا تھا نبض کی رفتار غیر معمولی طور پر تیز چہرے سے شدید سرخیان اور اعصابی بے چینی کے آثار نمایاں تھے۔

”کیا ہوا ٹینڈ؟“ اطرہ نے آہستہ سے تسلی دیتے ہوئے پوچھا
”جس کا اندیشہ تھا وہی ہوا اطرہ! بالکل وہی“

”کچھ تو نہیں ہوا ٹینڈ؟ تم ہوش میں آؤ، سب ٹھیک ہی“
ٹینڈ نے آنکھیں کھولیں اور کہا ”تم جانتے ہو اطرہ میں جس لڑکے کو دُور لگی، اس کے دُور تر بنے ہیں، سمجھے۔ دُور اور اس حالت میں کسی کبھی کی مالی ایسی گڑبڑ ہو جاتی ہو کہ پتہ نہ ملے نفس کی وجہ سے مرجاتا ہو۔“
”ٹینڈ تم بالکل پاگل ہو۔ خواب میں تم دُور گئی ہو۔ لو پانی پی لو“ اطرہ نے کی طرف پانی کا گلاس بڑھا دیا۔

ٹینڈ اپنے ہوش و حواس پر قابو پا چکی تھی لیکن اطرہ پریشان تھا۔ وہ فکر میں رات بھر نہ سو سکا کہ کس طور پر ٹینڈ کے دہم کو دور کیا جائے۔

صبح اطرہ نے اسپتال سے ۶ ماہ کی چھٹی لی اور ٹینڈ کو لے کر پہاڑ پر چلا گیا دن بھر سیر تفریح، تاش، رسنا، ریڈیو، ہڈیل، گانا۔ ٹینڈ پہلے سے زیادہ بشاشت ڈاکٹر منصور اطرہ کے دوست اور ٹینڈ کے چچا بھی ان دنوں پہاڑ پر موجود تھے۔ کی زندہ دل طبیعت نے جلد ہی ٹینڈ کے دل سے یہ تک فراموش کر دیا کہ وہ عنق

کا ممتاز ڈاکٹر اور واحد سرچن تھا۔ ٹینڈ سے اس کو بڑا لگاؤ تھا۔ شادی کے بعد چند دن تو انھوں نے سیر و تفریح میں گزارے لیکن بعد میں اپنے کاروبار کے سلسلے میں گھرواپس آئے۔ اطرہ اور ٹینڈ نے اب مشترک کلینک کھول لی تھی۔ مریضوں کا بدستور جرم تھا لیکن ٹینڈ کچھ تنگی محسوس ہی معلوم ہوتی تھی۔ کام کرنے کرتے وہ تھک جاتی، نوحہ لکھتے لکھتے اس کا دل آرام کرنے کو چاہتا۔ پچھلے کئی دنوں سے اس کی صحت گریز رہتی۔ جن دنوں کہ اس نے ایک ہفتہ گزار دیا لیکن دوسرے ہفتے اس کو تنگی کی شکایت شروع ہو گئی۔ ٹینڈ کو اپنی طبی بیماری کی وجہ معلوم تھی۔ اطرہ بھی جانتا ادا سمجھتا تھا کہ چند ہفتوں بعد ٹینڈ خود ٹھیک ہو جائے گی۔ مسئلہ، طبیعت کا بھار ہن کوئی نئی بات تو نہ تھی لیکن وہ ٹینڈ کی کمزوری سے پریشان تھا۔ دن رات وہ کسی فکر میں ابھی رہتی، راتوں کو اس کو نیند نہ آتی جب دیکھو تب اس کی نگاہیں دُور خلاؤں میں انسانی جسم کے ہیولے بنایا اور جگاڑا کرتیں۔

”نمو کے اس درجے میں اگر سرنانے والے خلیے ذرا سے غلط تقسیم ہو جائیں تو وہ نمرود بن گئے۔ اُف میرے اللہ اگر ذرا سی بھی کمی بیشی ان کروڑوں خلیوں یا خالوں میں ہو گئی جس سے جسم انسانی بنا جو تو سوائے اعضا غلط سلط بن سکتے ہیں اور قدرت کی ایک ذرا سی غلطی سے خدا جلنے کیا کیا ہو جاتا ہو“ سمجھتے سمجھتے ٹینڈ کے بدن ہلکا ہوا جھجھری سی آئی کاش اس کا بس چلتا تو وہ قدرت کی اس عظیم الشان مشینری کو دیکھتی جس کے متعلق انسان کچھ بڑھ رکھا ہو۔

اطرہ ٹینڈ کی فکر سے بے خبر نہ تھا۔ اس نے ہر چند اس کو تسلی دلا سہ دیا۔ سمجھایا کہ فطرت انسان کی طبع لا پر دہ اور غمزدہ دار نہیں ہو، ہر چیز کا وقت مقرر ہے۔ ہر نہایت نیا تامل ہوتا ہو۔ بندوں سے زیادہ خالق کو مخلوق کی فکر ہے لیکن ٹینڈ کے دل سے مختلف خیالات نہ ہٹنا تھے نہ بٹے۔ یہی ایک اندیشہ اندر ہی اندر دل کو بریلنے جا رہا تھا کہ قدرت کی ذرا سی لغزش دُور نمرود والے بچوں کو بھی جہنم لے سکتی ہو، اس کا دل اندیشوں میں ڈوبنے لگتا، اس کو جیسے دہم سا ہونے لگا کہ یہ غلطی یا تم غلطی اس کے معاملے میں فطرت سے ضرور سرزد ہوگی۔ وہم نے رفتہ رفتہ یقین کی صورت اختیار کر لی اور ٹینڈ اپنے آپ سے الجھنے لگی۔

”کاش تم نے ڈاکٹری نہ پڑھی ہوتی۔ اور دُور لوں کی طرح تم بھی جاہل مطلق ہوئیں یا اگر پڑھنا ہی تھا تو فلسفہ، ادب، تاریخ، خاک دھول کچھ اور پڑھ لیا ہوتا“ کم از کم زندگی اور کئے والی نسلیں تو اولدینان سے رہتیں“ اطرہ کبھی کبھی جھنجھلا ہوا۔ ”معلومات، معلومات“ انسان علم کے بغیر اندھا ہو اطرہ ٹینڈ کہتی۔

آپریشن کا خطرہ مول نہ لینا چاہتے تھے۔ لیڈی ڈاکٹر اور نرسوں کی مجبوریوں بشمول دہی تھیں۔ اور پچ پوجو تو نہ چاہتے ہوئے بھی ٹینڈن کی جان کی بازی لگ گئی۔ اطہر مگر جھکائے خاموش تھا۔ منصور نے اپنے حواسِ فسمہ جمع کیے اور اس آخری حربے کی جس کو عرصہ عالم میں آپریشن کہتے ہیں اجازت دے دی۔

منصور اور اطہر کمر بستہ روم کے باہر ٹہل رہے تھے۔ گھڑی کی ٹک ٹک کے سننے ان کے دل کی حرکت تیز ہو رہی تھی۔ ایک ایک منٹ ایک ایک سال بن کر گزر رہا تھا۔ ہر چند ڈاکٹر تسلی لے چکے تھے، لیکن منصور اور اطہر کی پریشانی میں سرخو ذوق نہ تھا۔ اطہر نے جینی میں چھت کی تمام کڑیاں گن ڈالیں، گھڑیوں کے شیشے گن ڈالے، فرش پر لگے ہوئے پتھروں پر اس طرح چل قدمی کی کہ گویا بیتائش کر رہا ہو۔ پھر خدا سے لو لگائی اور خدا خدا کر کے قیامت کے یہ لمحات گزر گئے۔ اور ۵۵ منٹ کے جاں سوز انتظار کے بعد سسٹر باہر آئی۔ اس کے لبوں پر روایتی مسکراہٹ تھی۔

”ڈاکٹر اطہر مبارک ہو! ڈاکٹر ٹینڈن کی جان بچ گئی۔ سکر ہے۔“

”اور پچ؟“ منصور نے اطہر کے لبوں کی مات چھین لی۔

”اس کے ڈوسر تھے۔ اسی وجہ سے آپریشن کرنا پڑا۔ سانس کی نالی ٹھیک نہ

ہونے کی وجہ سے وہ دنیا میں سانس تک نہ لے سکا۔“ نرس نے کہہ کر آپریشن روم میں واپس چلی گئی۔

کسی انسانی ہستی کو جہنم دینے والی بڑی چھاپہ منظر اور پچ زبیدہ کی پُر لطف باتوں میں اس کو موقع ہی نہ ملتا کہ وہ قدرت کی عجیب و غریب شیزمی کے متعلق سوچا بھی سکے۔ جھیلوں میں کشتی رانی کا لطف اس کو اتنی فرصت ہی نہ دیتا کہ وہ انسانی جسم کے اعضا تصور کیا بننے اور بگڑنے دیکھے۔ منصور نے شروع شروع اس کے جذبہ کا بہت مذاق اڑایا یہاں تک کہ اس کو بھی اپنی حماقت کا احساس ہونے لگا اور کچھلے چہرہ متوں سے جیکہ وہ اس کیفیت کو بھونپے ہوئے تھی، گھر کے دیگر افراد بھی خاموش تھے۔ اطہر تو اس کو یاد ہی نہ دلانا چاہتا تھا کہ وہ ہاں بننے والی بڑی لطف کی بات یہ کہ منصور، اطہر اور ٹینڈن تین ڈاکٹر اس کو بھی میں، جس کو گھڑی اور تھریز گاڑا زیادہ کہا جائے، جمع تھے، لیکن کبھی انہیں فریالوچی یا ڈاکٹری کے متعلق کوئی بات ہی نہ ہوتی تھی۔ انہیں آدمی اگر دروازے پر لگا ہوا بوڑھہ دیکھے تو شاید جان بھی نہ سکے کہ یہاں ڈاکٹر آباد ہیں۔ ٹینڈن کے دل کا حال نو خدا جانے لیکن بظاہر وہ بالکل مطمئن اور خوش تھی۔

خدا خدا کر کے وہ گھڑی بھی آگئی جس کا سب کو یہ جیسی سے انتظار تھا۔ اطہر نے منصور کے منور سے کے مطابق ٹینڈن کو ریشن اسپتال میں داخل کر دیا جہاں کے ان ظلم اور علاج سے سب مطمئن تھے۔

ٹینڈن کو اسپتال کے تین دن گزر چکے تھے لیکن اس کی مشکل آسان ہونی نظر نہ آئی تھی۔ اطہر کے مہر پر ہوا تباہ اڑ رہی تھیں۔ منصور الگ گھبرا ہوا تھا۔ وہ فطرتی الامان

یہ بھی بڑے بنیں گے

بچوں کا بھولہ پن دیکھتے دیکھتے کہتے ہیں کہ مرگ کڑی ہے بہن کرشمہ بن گئے ہیں، لیکن بھلا وہ الدین جانتے ہیں کہ ان کا بیٹا نشوونما خوب غذائیت اور اچھے ہضم پر مشتمل ہے اور یہ دونوں چیزیں سنکارا بخوبی مہیا کرتا ہے۔

سنکارا بچوں کی پوری سہولت اور آسانی کے ساتھ ایک متوازن مرکب ہے جو عام کوری کو دھڑکاتا ہے اور بچوں کو کھانے کے لئے قوت مافعت مہیا کرتا ہے اور بچوں کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ نزلہ زکام نہیں ہونے دیتا۔ سنکارا ایک دھعت ہے جیسی ہے کہ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔



سنکارا

بچوں کے لئے ہے شہاب — اور آپ کے لئے بھی



بچوں
کے
لیے

جو اکبر کو دیا، مجھے بھی دے

سیرتِ سی

اکبر بادشاہ کو شکار کا بہت شوق تھا۔ اکثر شکار کو جاتے اور کئی کئی روز تک شکار میں رہتے تھے۔ ایک دفعہ کا ذکر ہو وہ بیربل کو ساتھ لیکر شکار تلاش میں شکار گاہ سے بہت دور نکل گئے۔ دوپہر کا وقت تھا اور دھوپ نیز۔ چلتے چلتے اکبر کو تڑاخے کی پیاس لگنے لگی۔ بیربل نے ادھر ادھر بہت تلاش کیا کہ کہیں بادشاہ کے پینے کے لائق پانی مل جائے۔ لیکن وہاں دور دور بھی کہیں پانی نظر نہ آیا۔ البتہ ایک جگہ گئے کارس نکلا حار ہوا تھا۔ لہذا یہ اکبر سے کہا: ”پانی تو یہاں کہیں بھی نہیں ہے، اگر چاہیں تو گئے کارس حاضر ہے۔“ بادشاہ کو بیربل کی یہ تجویز بہت پسند آئی اور اس کے ساتھ اس نکالنے والے کسان سے اپنی خواہش ظاہر کی۔ کسان نے گئے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا نوڑ کر چربی میں لگایا اور بیربل کے کٹورا لگا دیا۔ ذرا سی دیر میں اتنا بڑا کٹورا بھر گیا اور بادشاہ کے حوالے کیا۔ پیتے پیتے بادشاہ کو خیال ہوا کہ گتے کے لٹنے سے ٹکڑے میں اتنا بڑا کٹورا بھر گیا، یہ لوگ تو ذرا پیسے پیدا کرنے ہوں گے۔ ان سے ٹیکس موجودہ ٹیکس سے زیادہ لینا چاہیے۔ اور ایک کٹورے سے اکبر کو سیری نہیں ہوئی۔ بیربل نے دوبارہ لگا دیا۔ کسان نے پہلے جتنا گتے کا ٹکڑا لے کر رس نکالا۔ لیکن اکبر نے دیکھا کہ اب کے کٹورا بہت خالی تھا۔ اس نے سوال کیا یہ کیا بات کہ مزید جتنا ٹکڑا گتے کا لیا تھا، اتنا ہی دوبارہ لیا، پھر کٹورا کیوں نہیں بھرا؟ کسان نے سادگی سے جواب دیا، ”گاہک کی نیت میں فرق آگیا“ لیے اب کے رس کم نکل سکا۔ کسان کے اس جواب سے اکبر کو کسی کچھ خیال آیا اور اس نے اپنے اگلے خیال کی نرید میں فدا سوچا، ”ار بے چاہے کسان غریب ہیں، جو ٹیکس اب دیتے ہیں، وہی اُن کے لیے کیا کم ہے، نجانے کیسے گرا کر کرتے ہوں گے اور کس طرح بال بچتے۔“ ہوں گے۔ اور اب بادشاہ کے بعد بیربل نے رس پینا چاہا تو پہلی دفعہ کے برابر گتے کے ٹکڑے میں پھر کٹورا رس سے بھر گیا۔ یہ دیکھ کر بادشاہ بہت ہی تعجب ہوا اور نیت کے اچھے اور بُرے اثر کا ہمیشہ کے لیے قائل ہو گیا۔ اکبر کے حکم سے بیربل نے اس کی قیمت کو دینا چاہی، لیکن جب اس نے قیمت لینے سے سختی سے انکار کیا تو چلتے چلتے اکبر نے کسان سے کہا، ”اگر تجھ پر کسی بُرا ذرے پڑے تو آگے پہنچ کر اکبر کا نام پوچھ لینا اور میرے پاس آجانا، جو کچھ ہو سکے گا نری مدد کروں گا۔“ اتفاق کی بات متھوڑا عرصہ گزرا تھا کہ ایک سال ایسا سخت آیا کہ بارش نہ ہوئے سے غلہ بالکل نہیں ہوا اور تمام آدمی و جانور بھوک سے تڑپنے لگے۔ یہ کہ اور اس کے بال بچے بھی اس مصیبت میں مبتلا و سخت پریشان تھے کہ ایک دن اس کی بیوی نے کسان کو توبہ دلائی کہ اس بُرا وقت ہم پر اور کیا ہوگا، جاؤ تو یہی شاید وہ اکبر نامی شخص ہماری کچھ مدد کرے۔ اور کسان بے چارہ فاقوں کا مارا اللہ کا نا کر آگے روانہ ہو گیا۔ آگے پہنچ کر اس نے اپنی زبان میں ہر ایک سے اکبر کا پتہ پوچھنا شروع کیا ”اٹھے کوئی اکبر راہ دے ہو کہ (یہاں کوئی اکبر رہتا ہے کیا،)“ میں جی تھے اکبر نے جانو ہو کائیں“ (کیوں صاحب! ہم اکبر کو جانتے ہو کیا،) شہر کے لوگ گاؤں کی بولی بہت کم سمجھتے ہیں۔ لہذا بہت سے تو اس کی بات سن کر صورت دیکھتے اور خاموش ہو جاتے اور جو کوئی اس کی زبان سے وہ لے ڈانٹتے کہ ہشت اس نام کا ادب کر، یہ ہمارے بادشاہ کا نام ہے۔ اور غریب تنگ آکر کہتا ”تمہاں کے بادشا نے یاں“

پونچھے ہے ہمیں تو مہارے اکبریا نے پونچھوؤں“ (تھالے بادشاہ کو یہاں کون پوچھتا ہے، میں تو اپنے اکبر کو پوچھ رہا ہوں، آخر سر تنگ آکر کسان گالیوں کے ساتھ خود اکبر کو پکارنے لگا ارے اد اکبریا تو کوڑے مرگیا رے، سارے جگت مالے تنے ہیرتا ڈولوں پن تھارے پتہ کو سنے لاگے“ دارے اد اکبر تو کہاں مرگیا۔ تمام دنیا میں تجھے ڈھونڈتا پھرتا ہوں لیکن تیرا پتہ ہی نہیں ملتا، اور اس گستاخی اور بے ادبی پر تو لوگ کسان کو مارنے لگے۔ آخر اڑتے یہ خبر بادشاہ تک پہنچی کہ ایک گنوار گالیاں دے دے کر حضور کو ہر گلی کوچے میں پکارتا پھرتا ہے۔ اکبر نے بیرل کو حکم دیا کہ اس کو بلواؤ اور جس وقت یہ ستم رسیدہ حاضر کیا گیا، اکبر ناز کی تیاری میں تھے۔ کسان نے صورت دیکھتے ہی اڈل تو اس کو اپنی زبان میں خوب برا بھلا کہا اور جب دیکھا کہ جواب دینے کے بجائے یہ تو کبھی اٹھتا ہے، کبھی بیٹھتا ہے تو کبھی زمین پر اندھا ہو جاتا ہے، تو سمجھا اے اس کے پیٹ میں درد ہو گیا اس لیے تڑپ رہا ہے اور بیرل سے تھوڑی سولف منگوا کر ناز میں ہی اکبر کو دینا چاہی کہ ”لے اینکو پھانک اپار چوکھا ہو جائے لا (لے اس کو پھانک لے ابھی اچھا ہو جائے گا)، لیکن بیرل نے اسے کسی طرح روک کر الگ بٹھایا۔ بادشاہ ناز



مانگنے کے بعد اس سے مخاطب ہوئے تو ”کائیں تھارے پیٹ مانے درد چھو جو پیٹ میں درد تھا جو یوں اٹھک بیٹھک ہو رہا تھا بلکہ میں تو اپنے خدا سے یہ جواب سن کر فوراً اٹھ کھڑا ہوا اور تو تو کھد ہی مانگے تے دارے منگتے، اور روکنے کے باوجود نہیں رکا اور چلا مہارے تیں دجو کا کوڑا ار تاج کا اُو سے ہمیں بھی مانگا لا (لا میرے کپڑا لا۔ جس سے اکبر مانگتا ہو اس اور کسان نے بادشاہ کی نقل میں بچھا کر اٹھک بیٹھک کر کے آسمان کی

سے فارغ ہوئے اور ہاتھ اٹھا کر دُعا پہلا سوال ان سے کسان نے یہی کیا کہ تو آیاں اٹھ بیٹھ کرے تھا۔“ دکیا تیرے کر رہا تھا، اکبر نے کہا میرے درد نہیں مانگ رہا تھا۔ اور گنوار کسان اکبر سے کہنے لگا ”ارے منگتا تو سنے کائیں دپلا تو مجھے کیا دے گا تو تو خود ہی مانگتا ہی گیا۔ گھر پہنچ کر بیوی سے بولا لاری چھیڑا لا جیں سے اکبریا مانگے نے واسطے وضو کا لٹا اور ناز کا ایک سے ہی میں بھی مانگوں گا)

ہاتھ، منہ پاؤں دھوئے اور کپڑا طرف ہاتھ اٹھائے اور گود گودا کر

صدق و یقین کے ساتھ دُعا مانگنے لگا، جو اکبریا نے دیا وہ منے بھی دے (جو اکبر کو دیا وہ مجھے بھی دے)، اور واقعی خدا نے اس کی ایسی سنی کہ خوب بارش ہوئی۔ تمام جنگل ہرے ہو گئے اور اتنا غلہ پیدا ہوا کہ رکھنے کو بٹھکانا نہ رہا۔ دانے چارے کی کثرت سے بیل، گائے، بھینس، بکریاں پھول کر کپٹا جو گئیں اور دُعا کی افراط سے آدمیوں کے منہ پھر گئے۔

بچپن ہی سے اپنی نیت ہمیشہ اچھی رکھنی چاہیے اور اپنے دلوں میں اچھی اُمیدیں اور نیک ارادے پیدا کر کے پتے دل سے کامیابی کی خدا کے حضور دُعا کرنی چاہیے۔ خدا انسان کی کوششیں اور اچھے ارادے ضرور پورے کرتا ہے۔



وہم کا علاج

ارشاد مہاتما

لیے بہت اہمیت رکھتی تھی۔ معمولی علاج سے رفع شکایت میں کچھ دیر ہوئی۔ بیگم صاحبہ کی الجھن بڑھی، گھر کی خادماؤں اور اڑوس پڑوس کی آنے جانا والیوں نے بیماری اور بڑھا چڑھا دیا اور طرح طرح کی روایتیں بیان کرنا شروع کیں۔ ایسے ایسے خلاف عقل اور ناممکن الوقوع قصے سنائے جن سے بیگم صاحبہ اندیشہ بٹائے۔ دُور دراز میں مبتلا ہو گئیں۔ وہ بچپن میں سنا کرتی تھیں کہ سونے میں منہ کھول دیتی ہیں۔ لہٰذا کی دُوائے سمجھایا تھا کہ اس طرح کوئی کڑاؤم میں گھس جاتا ہے۔ بیگم صاحبہ نے سوچتے سوچتے بچپن کی کُسنی ہوئی بات کو دہرائی میں لا کر بنیادی سبب مرض تخلیق کر لیا۔ گھر میں ایک پھولے پیٹ کی چھپکلی پھرتی، جو کچھ دن سے خائب ہو گئی تھی، وہ باور کر بیٹھیں کہ حاملہ چھپکلی اس وقت اُن کے منہ میں گھسی اور حلق کے راستے پیٹ میں چلی گئی۔ ادا مدد پر ہنجر کو بچے جنے۔ خود تو مر گئی، بچے زندہ رہے، جو اطراف بست کم میں گھومتے پھرتے ہیں۔ جب تک یہ خارج نہ ہوئی، وہ تن درست نہیں ہو سکتیں۔ گھر میں جس جگہ انھوں نے کہا، بظاہر تو سنبھلے ہی جواب دیا کہ نہیں بیگم صاحب، چھپکلی منہ میں جاؤ تو آپ کی آنکھ کھل جاتی، مگر اُن بڑھ خادماؤں نے دبی زبان سے یہ بھی کہا، اُمیتیں کہہ رہے ہیں کہ انہوں نے بات بھی ہو جاتی ہے۔ اُن کے شوہر نواب نے سنا تو پوری دلیلوں سے سمجھا کہ ایسا نہیں ہوا، مگر وہ سنے ہوئے قصوں کا حوالہ دے دیتیں کہ فلاں بی بی کے منہ میں سانپ گھس گیا تھا، حلق میں پھنس کر رہ گیا اور وہ دم گھٹ کر مر گئی۔ ایک اور بی بی کھنکھروا اُٹھ گئی تھیں، اور مجھے تو پیٹ میں چھپکلی کے بچے پھرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ شوہر نواب صاحب نے مجھے کے حکم صاحب کو بلایا۔ بیگم صاحبہ نے ان کو بھی یہی بات بتائی۔ حکم صاحب نے بہت سمجھایا کہ بیگم صاحب آپ کو وہم ہو گیا ہے۔ اگر پیٹ میں وہ بچے ہوئے بھی تو زندہ نہیں رہ سکتے تھے۔

مثل مشہور ہے کہ ”وہم کی دوا نعمان کے پاس بھی نہیں“ اور اس قدر عام و مقبول ہے کہ شہزادے کرام نے بھی اس ضرب المثل سے اپنے اشعار میں کالمایا ہے۔ استاد شاہ حضرت ذوق دہلوی کا مطلع ہے۔
مجھ میں کیا رکھا ہے، دیکھتے ہے جو تو اُن کے پاس
بدگمان وہم کی دُور نہیں نعمان کے پاس
مگر اس کہاوت کو ہمارے اہل علم نے اپنی ذکاوت و ذہانت اور حکمت عملی سے غلط ثابت کر دیا ہے۔ طبی و فنی مہارت کے ساتھ مریض کی ذہنی کیفیت اور اس کے نفسیاتی تصورات کو ہمارے حکم صاحبان جس طرح اپنی نظر رکھ کر علاج کرتے ہیں اس کی مثالیں شاذ و نادر ہی کسی دوسرے طریق علاج کے ماہروں میں پائی جاتی ہیں۔ سبب یہ ہے کہ وہ ملکی باشندوں کی رفتار ذہنی اور افتاد کو جانتے اور سمجھتے ہیں نیز ان کے دراشتی و جذبات اور ماحول کے مقتضیات سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ذکر ہر علاج الغرض جیسی کتابیں پڑھ کر نسخہ نویسی کرنے والے کا نہیں مستند اور دانائے عصر اہل علم کا ہے، جن کے کارنامے اگر مغربی معالجین کے واقعات کی طرح قلمبند ہوتے ہیں اور کتابوں، رسالوں، اخباروں میں اشاعت پذیر ہوتے ہیں تو دنیا کو پتہ چلے کہ یونانی طب کو فروغ دینے والے ہمارے معالجین کس جہت و کھنکھن کے ساتھ مریضوں کی دماغی اجتنوں کو دھڑکے کے معمولی دواؤں سے ان کو تن درست و صحت مند کر دیتے ہیں۔ اب سے ۵۰-۶۰ برس پہلے کی بات ہو لکھنؤ کے شاہی خاندان سے تعلق رکھنے والے ایک رسمی نواب صاحب کی بیگم علیل ہوئیں نہیں معمولی قراقرش کم کی نیکسائیت تھی۔ تھیں بڑی ماز پر مدد اور نازک مزاج اور سنا ہی فارغ البال و خوش حال۔ خود بھی ایک معقول رقم بطور وثیقہ باقی تھیں۔ اور ان کے شوہر بھی کافی سرمائے کے مالک تھے۔ دلاسی سوہ مزاجی بیگم صاحبہ کے

آپ کو تو یہ شکایت کئی روز سے ہو، اب تک مر رہا جاتے، مگر وہ نہ مائیں اور علاج سے انکار کر دیا۔ لیڈی ڈاکٹر ملائی گئی۔ اس نے ٹھوک بچا کر اطمینان دلایا۔ اس پر بیگم صاحبہ نے کہا، کیوں مجھے مجھلاتی ہو۔ پھر پیٹ پر انجلی رکھ کر بتایا، دیکھو یہ ہو، ادھر سے گیا، وہ دوسرا آہستہ آہستہ چل رہا ہو۔ یہ سن کر لیڈی ڈاکٹر مسکرانے لگی اور بیگم صاحبہ نے فیس دلا کر ناگواری کے ساتھ اسے رخصت کر دیا۔ شوہر ذاب صاحب نے دوسرے مشہور ڈاکٹروں سے رجوع کیا۔ بیگم صاحبہ جو کہتی تھیں، وہی ان سے بھی کہتی رہیں اور اپنی بات سے متفق نہ پا کر علاج سے انکار کر دیا۔ ایک ڈاکٹر نے دھمکی دی اگر یہی بات جو تو ہم آپریشن کریں گے اور آپ کا پیٹ چاک کر کے چھپکلی کے بچے نکال دیں گے، مگر اس میں آپ کی جان کا خطرہ ہو۔ وہ سمجھا تھا کہ بیگم صاحبہ درجہ جانیگی اور آپریشن پر راضی نہ ہوں گی اور وہاں سے بیک علاج کرانا منظور کریں گی، مگر وہ بڑی خوشی سے اس پر تیار ہو گئیں اور کہنے لگیں ان چھپکلیوں کی وجہ سے مجھے اپنے آپ سے گھن آنے لگی ہو۔ اگر آپریشن سے ان بچوں کے نکلنے کے بعد میں مریجی جاؤں تو کچھ پروا نہیں، ہاں قبر میں یہ گندی چیزیں پیٹ میں لٹک کر جانا نہیں چاہتی۔ مجبور ہو کر ڈاکٹر نے ان کے شوہر سے کہہ دیا کہ ان کو پیٹ کا مرض اتنا نہیں جتنا دماغی خلل ہو۔ ان کو امراض دماغی کے شفا خانے میں لے جا کر داخل کر دیجیے، شاید وہاں افادہ ہو جائے۔ بے چارے شوہر کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ کیا چارہ کار اختیار کریں بیگم کی حالت روز بروز خراب ہوتی جا رہی تھی۔ کھانا پینا چھوٹ گیا، راتوں کی نیند اڑ گئی۔ سولے اس کے کوئی بات نہیں کرتیں کہ ہائے میرے پیٹ میں چھپکلیوں کے بچے ڈر رہے ہیں۔

ان دنوں محلہ جھواٹی ٹولے کے ایک جید طبیب مرجع انام تھے بشمارہ ریشیلا کا جو ہم ان کے مطب میں رہتا تھا۔ ان کی خدمت خلق کو دیکھ کر گورنمنٹ ہنڈرنے شفاء الملک کا خطاب یو۔ پی میں ان ہی کو دیا تھا۔ بیگم کے شوہر ایک روز ان کی خدمت میں حاضر ہوئے اور موقع نکال کر تمام رواداد انھیں سنائی اور یہ بھی کہا کہ مرید صاحب کسی علاج کا نسخہ استعمال کرنا اس لیے گوارا نہیں کرتی کہ ڈاکٹر یا اہل طب اس کے تصور یا کو مبنی بر حقیقت تسلیم نہیں کرتے۔ اس کے خیال میں جب تشخص مرض ہی صحیح نہیں ہے تو علاج ہی غلط ہو۔ اندیشہ یہ کہ وہ ان ہی افکار لائے میں گھل گھل کر مر جائیگی ورنہ فخر عقل میں تو کوئی شبہ نہیں۔ شفاء الملک نے پوری توجہ سے یہ حال سنا اور بڑی دل سوزی سے ان کو تسلی دیکر کہا، پریشان نہ ہوئیے، انشاء اللہ جلد شفا پا جائیگی۔ میں آپ کے مکان پر چل کر انھیں دیکھتا ہوں۔ بیگم صاحبہ کی شفا بخشی تمام شہر میں مشہور

تھی۔ مرید بیگم بھی ان کی شخصیت سے متوجہ ہوئیں اور غاموشی سے بغض و کد تھ بڑھا دیا۔ قبل اس کے کہ مریدہ کچھ کہے، شفاء الملک نے بغض پر ہاتھ رکھ کر کہا، آپ کو کسی طرح کی کوئی بیماری نہیں معلوم ہوتا، کوئی نفعی مٹی جانا ڈھونڈ پیٹ میں پہنچ گئی ہو۔ یہ سنتے ہی مریدہ بول اٹھی، اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ کو ہم سر پر رکھے۔ یہی میں بھی کہتی ہوں، کوئی میری مانتا نہیں، سب حکیم ڈاکٹر و عجماء ہیں۔ بات یہ ہو کہ... حکیم صاحب نے مریدہ کا فقرہ پورا نہ سنے دیا اور کہا سنا آپ کو چار پاؤں والے کیڑے کو پیٹ میں چلنے ہوئے معلوم نہیں ہوتے۔ مریدہ تیزی سے جواب دیا، جی ہاں، معلوم ہوتے ہیں اور وہ چھپکلی کے بچے ہیں۔ حکیم نے ہاں میں ہاں ملائی اور فرمایا، تعجب، یہ کیسے آپ کے پیٹ میں پہنچ گئے۔ بیگم باور کردہ کہانی سنائی اور پوچھا، حکیم صاحب یہ کبوت پیٹ سے باہر کیسے حکیم صاحب نے مریدہ کو اطمینان دلایا کہ میں ایک خاندانی نسخے کی دوا آپ کو کھانے کے ساتھ دے دوں گا۔ یہ دوا جانا اور اجا ہوتی میں خارج ہو جائیں گے اور بڑے کا مڑہ جسم بھی پانی ہو کر سہ جاتا گا۔ مریدہ کو ازالہ مرض کی امید سے بڑا سکوا اور وہ حکیم صاحب کا نسخہ پینے پر راضی ہی نہیں بلکہ عینا ہو گئیں۔ حکیم صاحب نے ان کے شوہر سے کہا، اپنے گھر کی مہترانی کو لیکر میرے پاس آپ خود کیسے، میں کچھ ضروری دوا دیاں دے دوں گا۔ اس کی تعمیل کی گئی۔ حکیم صاحب نے کچھ پیٹنگی ادا کو دلا کر اسے کچھ علیحدہ سمجھایا اور کوئی پٹیا بیگم کے شوہر کو دے کر جلاب کا نسخہ دیا کہ کل سویرے یہ دوا کھلا کر شہل کا نسخہ پلا دیجیے اور مہترانی کو گھر پر موجود بیگم جتنی مزہ ہو جو کر چرائیں، مہترانی اجابت کا کٹنڈا دیکھ دیکھ کر صاف کرتی دوسری صبح بیگم صاحبہ نے جلاب لیا اور کچھ دیر بعد بیت الخلا گئیں۔ مہترانی حاکم رکھی گئی تھی۔ بیگم صاحبہ کے فارغ ہوتے ہی وہ صفائی کے لیے گئی اور وہ پھر پکارتی ہوئی کوٹھالیے باہر آئی کہ اس منگو یہ میں یہ کیڑا تھ پاؤں چلا رہا ہو چھٹے سے الگ اٹھا کر دکھایا۔ پانی ڈال کر جو دیکھا گیا تو وہ چھوٹا سا چھپکلی کا بچہ بیگم صاحبہ کو بڑی ڈھارس ہوئی، کہنے لگیں، میں نہ کہتی تھی، آخر میری بات پتہ کچھ دیر بعد دوسری اجابت ہوئی۔ اس میں ایک بچہ اڑ نکلا، پھر دوسری اجابت تیسرا بچہ غلاظت میں پایا گیا۔ چوتھی بار کچھ نہ نکلا۔ اسی شام کو حکیم صاحب کچھ ادا دی گئی۔ انھوں نے مریدہ کو مطب میں بلوا کر بغض دیکھی اور کہا اب آپ کا صاف ہو۔ اب کل سے آپ دوسری دوا کھائیے۔ جس سے پیٹ میں ان چھپکلیوں چھوڑے ہوئے اخراجات دھو جائیں اور اصل مرض کا نسخہ لکھ دیا

نے حکیم کا گریہ بات بتائی مگر اس اللہ بندی نے یقین نہ کیا اور ٹوٹ شوہر سے
 اتنے بڑے حکیم پر کیوں تہمت لگاتے ہو۔ تم پہلے میری بات نہ مانتے تھے، حکیمہ
 نے سچ کر دکھائی تو اب تم بات بناتے لگے۔ شوہر اپنا سامنہ لیکر رہ گئے مگر
 تھے کہ حکیم تنہا دست اور مطمئن تو رہ گئیں۔

چند عذ میں مریضہ بالکل صحت ہو گئی۔ ان کے شوہر ایک بڑی رقم لے کر
 حکیم صاحب کو نہ رکھنے حاضر ہوئے۔ حکیم صاحب نے فرمایا، ہنراتی کو مزید علاج کیجیے
 میری ہدایات کے مطابق اس نے چھپکلی کے بچے پڑھنے اور ہر مرتبہ کوٹھسے میں ڈال کر
 مریضہ کو مطمئن کیا لیکن مریضہ کو ابھی اس کی خبر نہ دیجیے۔ شوہر سے ضبط نہ ہوا انھوں

پھوڑے، پھنسی اور خارش کا ایک علاج



مگر بہتر ہو صانی

استعمال کریں



”صانی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہو اور
 اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہو جو لوگ صانی کا
 استعمال بطور حقہ یا قندم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں
 مبتلا نہیں ہوتے۔ صانی۔ خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔

بہرہ

بہرہ دواخانہ (دقت) پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائنا



پلاسٹک اور پرواز

سائنس اور ٹکنالوجی کی نئی دریافتوں نے پرندوں کی پرواز کے قوانین کا مطالعہ کرنا اور انھیں عمل میں لانا ممکن کر دیا ہے۔ نئے پلاسٹک کے ذریعے استہنائی شبک اور مضبوط بنائے جاسکتے ہیں۔ سوئیٹ یونین اور دوسرے ملکوں میں ایک ایسی مشین ایجاد کرنے کی کوشش ہو رہی ہے جس میں پتھر پھٹنے والے پتھر لگے ہوں۔

پانی کی کمی

امریکا میں متعدد مقامات پر پانی کی قلت ہے۔ اس وجہ سے استعمال شدہ پانی کو صاف کر کے دوبارہ استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض مقامات پر نو پندرہ پندرہ دفعہ صاف کر کے استعمال کیا جاتا ہے، جس کے بعد اس کو سمندر میں ڈال دیا جاتا ہے۔

لیکن سمندر کے پانی سے بھی نمک علیحدہ کر کے اسے گھریلو استعمال میں لایا جاسکتا ہے اور کارخانوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ویسٹ کوسٹ میں سمندر کے پانی سے نمک علیحدہ کر کے پانی کو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پانی گھریلو استعمال میں بھی آتا ہے اور کارخانوں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کے اس طریقہ پر اب دوسرے مقامات پر بھی عمل شروع کر دیا جائے گا۔ خاص طور پر بحرِ اطلانتک کے ساحلی علاقے پر اس طریقہ پر عمل کیا جائے گا جہاں مستقل پانی کی سپلائی بہت کم ہے۔

مریضوں کا پلنگ

عقرب لندن کے اسپتالوں میں ایسے پلنگ بچھائے جانے والے ہیں جو کسی نرس یا خدمت گار کی مدد کے بغیر مریض کے خود سہارا لینے سے اونچے اور نیچے کیے جاسکیں گے۔ چنانچہ لندن کے "سی سمد ہال" میں نرسوں کی ایک ٹالیہ کانفرنس کے موقع پر "ایمجریٹن بیڈ" (خودکار پلنگ) دکھایا گیا۔ یہ پلنگ ضرورت کے مطابق آسانی کے ساتھ کرسی کی جگہ کوچ کا کام دے سکتا ہے اور کوچ کی جگہ

کرسی بنا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پلنگ کو حرکت میں لانے کے لیے مریض بچہ بن دبا کر اپنی ضرورت خود پوری کر لیتا ہے۔ اس پلنگ کے موجد کا نام ڈو "سی۔ ای۔ برنچ" ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ پلنگ کو مریض بہتوں والی کرسی بھی استعمال کر سکتا ہے۔ یہ پلنگ محض لوہے کی ٹانگیوں سے بنایا گیا ہے جس پر اوپر کے حصے پر نرم ربڑ بچھا کر پلنگ میں ایک چھوٹا سا موٹر انجن فٹ کر دیا گیا ہے۔ مریض کو زمینوں اور پانچوں کے لیے یہ بڑا کارآمد ثابت ہوگا۔

زیادہ بچے زیادہ آمدنی

دنیا کے دوسرے ممالک کے مقابلے میں صرف آسٹریلیا ایک ایسا ملک جہاں "زیادہ بچے پیدا کرو" کی تحریک کا مہمبائی کے ساتھ چل رہی ہے۔ وہاں؟ ارادۂ اور قومی خدمت تصور کر کے پیدا کیا جاتا ہے۔ جیسا کہ ہر تہا شدہ بچہ باپ کے لیے حوالیٰ زندہ کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ حکومت کی جانب سے ہر عورت کو پہلا بچہ پیدا کرنے کے بعد ۱۵۰ روپے ماہانہ وظیفہ ملتا ہے اور اگر کسی جگہ کام کرتی ہو تو اسے سال بھر تک بغیر کسی خدمت کے مفت بخانا ملتی رہتی ہے۔ پھر یہی عورت اگر دوسرا بچہ پیدا کرتی ہے تو اس کے وظیفے میں اضافہ ہو جاتا ہے اور رقم ۱۷۰ روپے ماہانہ تک پہنچ جاتی ہے اور اگر اس کے تیسرے بچے پیدا ہو جائے تو اسی حساب سے اور زیادہ رقم ملنے لگتی ہے۔ لطف یہ ہے کہ بچہ پیدا کرنے والی عورت کو اس کا رہنما بنانے کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے اور اسے ہر سال دلالتی اور دست برد سے باہر ہے لیکن آسٹریلیا کی حکومت بچوں کو بچہ دہی والی ماں کو دوسرا وظیفہ دینے کے علاوہ ایک اعزازی انعام ۵ پونڈ ماہانہ علیحدہ دیتی ہے اور ان بچوں کا لائسنس بھی مقرر ہوتا ہے جو ۳۲ پونڈ ماہانہ شہرہ چاندنی کی دوسری طرف

موس کے ایک مشہور ہیئت وال نے روسی اخبار "ازو سینٹا" میں

اور صرف یہی نہیں کہ وہ عصبی المزاج ہو جاتے ہیں بلکہ بیٹھے بیٹھے کام کرنے کا عادت پڑ جاتے سے انھیں ہانسنے اور دوران خون کے امراض بھی لگ جاتے ہیں

نوع عمر مجرموں کی اصلاح

ماسکومین نوع عمر مجرموں کے کیشنوں کا اصل کام یہ ہے کہ بچوں کی طرف غفلت کو روکا جائے۔ روس کی پبلک تنظیموں کو ان کیشنوں میں حصہ لینے کا مامور ہے۔

یکیشن ان بچوں کو اپنی نگرانی میں لیتے ہیں جو اسکول چھوڑ دیتے ہیں کہیں کام نہیں کرتے۔ وہ انھیں کام دلاتے ہیں تعلیمی اداروں، بورڈنگ سکا، بالک گھروں وغیرہ میں بھیجتے ہیں۔ یہ کیشن بچوں کی تربیت اور تعلیم میں والدین مدد بھی کرتے ہیں۔

کیشنوں کو اختیار حاصل ہے کہ بچوں کے کام کے حالات کے متعلق جو قفا بنے ہوئے ہیں اس کے متعلق یہ دیکھیں کہ کارخانوں میں ان پر عمل کیا جا رہا ہے نہیں۔ وہ انھیں ضروری چیزیں دلاتے اور ان کے لیے مناسب حالات پر کرتے ہیں۔ کیشنوں کو اختیار حاصل ہے کہ نوع عمر مجرموں کے مقدموں کا فیصلہ کریں جن میں چھوٹے موٹے جرائم اور دوسرے سماج دشمن جرائم شامل ہیں مجرموں کو سزا دے سکتے ہیں کہ وہ معافی مانگیں یا انھیں کسی بھی اصلاحی یا اصلاح کے ادارے میں داخل ہونے پر مجبور کر سکتے ہیں۔

ان کیشنوں کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ ان بڑی عمر کے لوگوں کو بھی سزا دیں جو نوع عمر لوگوں کے جرائم کے لیے نفاذ پید کرتے ہیں یا کم عمر بچوں کو مجرم کر پڑا سکتے ہیں یا انھیں سماج دشمن سرگرمیوں میں شامل کرتے ہیں۔

انھیں یہ اختیار بھی حاصل ہے کہ نوع عمر مجرموں کے لیے والدین یا قانون کو ذمہ دار قرار دیں جن کی نگرانی میں یہ لوگ رہتے ہیں۔

وہ ان لوگوں کو تنبیہ کر سکتے ہیں ان کے ساقی مزموروں کی عد میں مقدمہ بیچ سکتے ہیں۔ اگر کوئی نقصان ہوا ہو تو اسے پورا کر سکتے ہیں دوسروں پر (روسی سکتے) تک جرمانہ کر سکتے ہیں۔

ہمدرد و مطب

دواخانوں، مطبوں، معالجوں اور گھروں کے لیے

ایک نہایت کارآمد کتاب ہے

ہمدرد و دواخانہ۔ کراچی

کہ چاند کی دوسری طرف کی سطح زیادہ چمکی ہو اور پہاڑ زیادہ ہیں اور اس لیے یہ مسئلہ آفتاب کے نقطہ نظر سے بہت دل چسپ ہے۔ انھوں نے لکھا ہے کہ اس سے چاند کی ابتدا اور ارتقاء کے متعلق نظریوں میں انتخاب کیا جاسکتا ہے جو زمین اور نظام شمسی کی ابتدا کا مسئلہ حل کرنے کے لیے اہم ہے۔ اب ہیئت والوں کے سامنے کام یہ ہے کہ چاند کی دوسری سمت کا تفصیلی نقشہ تیار کریں۔ یہ نقشہ آئندہ کے کائناتی مسافروں کے لیے بہت مفید ہو گا۔ روس کے بین ستارگانہ اسٹیشن کے ذریعہ چاند کی تصویر کشی نے سائنس کے سامنے ہماری زمین کے قدرتی تابع ستار کی وہ سمت پیش کر دی جسے انسان نے اب تک نہیں دیکھا ہے۔ تصویروں میں چاند کی سطح کا ایک وہ حصہ نظر آتا ہے جو انکھوں سے اوجھل ہے اور تھوڑا سا حصہ وہ جس کے متعلق انسان کو معلومات ہیں۔ اس علاقے کی تصویر کشی کی بدولت سائنس دان کو موقع ملا کہ چاند کی دوسری طرف کی چیزوں کو دیکھیں۔ سائنس دان پہلی بار چاند کی کئی چیزوں کی اصل شکل کا خاص طور پر جنوبی سمت کی شکل کا تعین کر سکے جس کا کافی بڑا حصہ چاند کی دوسری طرف ہے۔ تصویروں سے پتہ چلتا ہے کہ چاند کی دوسری سمت میں زیادہ پہاڑی علاقہ ہے۔ اسی کے ساتھ اُدھر نظر آنے والی سمت کے مقابلے میں بہت کم سمندر ہیں۔ غار والے سمندر صاف نظر آتے ہیں جو جنوبی اواسطانی علاقے میں واقع ہیں۔ ہببولڈ سمندر کے جنوب مشرق میں دو ہزار کلومیٹر کا ایک سلسلہ کوہ ہے۔ یہ خط استوا کو عبور کرتا ہے اور جنوبی علاقے تک جاتا ہے۔ پہاڑ سے پرے بہت بڑا علاقہ ہے جس میں کس ڈالنے کی صلاحیت کیلئے دماغی مریض

پیرس کے شفاخانوں کے چیف ٹریکل آڈیسر نے جو دماغی صحت کے عالی فیلڈیشن کے نائب صدر بھی ہیں، یہ بات واضح کر دی ہے کہ دنیا میں جتنے لوگ عقلی کا پیشہ کرتے ہیں اور خاص طور پر ثانوی جماعتوں کو پڑھاتے ہیں وہ زیادہ تر دماغی اور اعصابی بیماریوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ حال ہی میں جائزہ لیا گیا تو دماغی اور اعصابی امراض کا تناسب حسب ذیل پایا گیا ہے۔

مدرستین ۵۵ فی صد، راہب (مرد و عورت) ۴۲ فی صد، وکلاء اور گھر کی عورتیں ۳۹ فی صد، دانتوں کے ڈاکٹر ۳۰ فی صد، کسان ۱۹ فی صد، ڈاکٹر، انی صد، بیروں کے مستری ۹ فی صد۔

اسی ذیل میں پروفیسر ڈیلور کا بیان ہے کہ دنیا کے دانشوروں کی صحت عام طور پر خراب ہوتی ہے کیونکہ وہ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل نہیں کرتے۔

(بقیہ ادا رکھئے صفحہ ۱)

تیسرے شمس و قمر و ان حق کے لیے ایک کلیل ہو کر رہ گیا۔ آج سائنس کے ذریعے جن حقائق کا انکشاف ہوا ہے، وہ ان مابعد الطبیعیاتی فتوحات کے سامنے باریک بینی سے اطفال سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتے جو اس کی تلبیس اور عقل کی مددائی سے پاک اور شیطان و نفس کی آلودگی سے منزہ علم و حکمت کے ذریعے انسانیت نے حاصل کیے۔ اب اہل سائنس اور اہل فلسفہ دونوں کا اس امر پر اتفاق ہو کر عقل اور اس سے صرف ظاہر کا ادراک کیا جاسکتا ہے۔ مابیت اشیا اور کئے موجودات تک ان کی رسائی نہیں۔ بلے لوث اور راست ذریعہ علم صرف وحی ہی ہو سکتا ہے۔

خیر سے اہل مغرب مذہباً عیسائی ہیں اور ان کو علم ربانی اسی عہد میں ملا ہے جس کو وہ دنیا کا تاریک دور کہتے نہیں شرماتے اور اس عہد کو روشنی کا عہد کہتے ہیں جو خود عیسائیت کے اعتبار سے بلا خوف تردید شیطانی دھڑ ہے۔

اہل عرب کے دور سے پہلے علوم و فنون پر کاہنوں، راہبوں، برہمنوں اور سائنس کا قبضہ تھا اور وہ علوم کو اپنی ملک سمجھتے تھے اور اپنے اوام کے مطابق حقائق کو گھمٹاتے پھراتے رہتے تھے۔ اہل عرب نے علوم کو آزادی بخشی۔ انسان کے جسم و ذہن کو باطل کی غلامی سے نجات دلائی اور اس آزادی کے بعد فکر و عمل کی دنیا میں ایک انقلاب عظیم برپا ہو گیا۔ موجودہ عہد میں حقائق کے انکشافات کی مقدار میں جو کچھ معلوم ہوا ہے وہ صرف ان کلیات کی مادی تفسیر ہی جو اہل عرب نے دنیا کو تعلیم کی۔

اس عہد میں مغرب کو پر از رو لگانے کے باوجود ہر میدان میں عربوں کے ہاتھوں شکست ہوئی۔ اس ہزیمت پر بیچ و تاب سے مغلوب ہو کر مغرب نے اہل عرب کے علمی پیغام کی طرف سے آنکھیں بند کر لیں۔ وہ گھسیانے ہو کر رہ گئے اور ان کو انتقام کی کوئی صورت اس کے سوا نظر نہیں آئی کہ عربوں کے روشن کارناموں پر کسی نہ کسی صورت سے پردہ ڈال دیں اور من گھڑت الزامات لگا کر ان کو بدنام کریں۔ چنانچہ یہی روش اس نام نہاد زلمے میں بھی جاری ہے۔

حقیقت کو خواہ کتنا ہی جھٹلایا جائے لیکن حقیقت اپنی جگہ پر رہتی ہے۔ لاکھ پڑے ڈالنے کے بعد بھی حقیقت اپنی جگہ پر حقیقت ہو کہ وہ اہل عرب ہی تھے، جنہوں نے مرثہ علوم کو زندہ کیا۔ جو کچھ غلط تھا اس کو مسترد کیا اور صحیح کو قبول کیے مزید ترقی دی۔ اگر اہل عرب علم میں اعتدال، وسیع النظری، صحت فکر اور حق پسندی کو کام میں لا کر تنقید و تنبیہ اور تجربے و مشاہدے کے چراغ روشن نہ کرتے تو در اہل عرب کو وحشت و حماقت کے غار سے ہاتھ کھینچ کر باہر نہ لاتے تو

ان کی آنکھیں کبھی حقیقت کے آفتاب کی ضیاء سے منور نہ ہوتیں اور مغرب کے نام نہاد روشن خیالوں کو یہ دن کبھی انھیں نہ ہوتا کہ وہ اپنی لگڑی ترقی، کانی تحقیق اور نئی تہذیب کے نشے میں اپنے اساتذہ اور آبائے علم و فن کی شان میں ہر طرح ہرزہ مرائی کرتے علم و ہر کاری و پودا میں بزرگوں کا لگایا ہوا ہیوس کے پھل کھا کر یہ لوگ اتر رہے ہیں۔

مغرب ہو یا مشرق شیخ الرئیس بوعلی سینا کی علمی شان سے کون واقف نہیں ہو۔ اس کی کتاب ”القانون“ صدیوں تک یورپ کی یونیورسٹیوں میں طب کی انجیل کے طور پر پڑھائی گئی۔ علمی دنیا کے اسی درخشندہ ستارے کے لیے تین ایٹم میں ”کامعصف لکھتا ہے“ یہ وہ شخصیت ہے جس نے علمی دنیا میں خود اپنی گم گشتیں ترقی کی ریڑھ ماری اور دنیا کو شیطانی فریب میں مبتلا کر دیا۔ آخر میں معصف یہ کہہ کر اپنا دل ٹھنڈا کرتا ہے کہ سنہ ۶۱۵ھ میں براسیلیس نے شیخ الرئیس اور اس کے ساتھ جالینوس کے طومار بد تیزی کو کر سرعام نذر آتش کر کے دنیا کو اس فریب سے نجات دلائی۔ چنانکہ طرف منہ کر کے گیدڑوں کے بھونکنے سے چاند کی روشنی کم نہیں ہوتی۔ اپنے مختصر سے تبصرے میں معصف نے حکمائے اسلام کے اخلاق و کردار پر جو کرکیک چلے کیے ہیں، معلوم نہیں اس کا ماخذ کیا ہے یا بیخ میں اس قسم کی باتوں کا کوئی سراغ نہیں ملتا۔

جن دقتیں حکمائے مشرق کا ذکر اس کتاب میں ہے، ان میں کوئی ایسی بات نہیں کہی گئی جو جس پر سنجیدگی سے قلم اٹھایا جاسکے۔ کوئی علمی مذاق رکھنے والا انسان ایسی ہفوات پر ادنیٰ توجہ صرف کرنے کا بھی ردا دار نہیں ہو سکتا۔ حکمائے اسلام کے کردار کی تفصیح اور طنز و تعریض کے سوا اس کتاب میں کسی علمی مسئلے کی طرف کوئی اشارہ نہیں کیا گیا ہے۔

حمید نصیب تعلیم میں ہمارے ملک کے ڈاکٹروں، حوام اور نوجوان طلباء کو اپنے اسلاف کے علمی کارناموں سے باتو بالکل بے خبر رکھا جاتا ہے، انہیں ان کے متعلق کچھ بتایا بھی جاتا ہے تو اس میں تخفیف و تردید کا پہلو غالب ہوتا ہے۔ یہ لوگ مغرب سے آمد لٹریچر میں جب اس قسم کی باتیں پڑھتے ہیں تو یہ بالکل قدرتی بات ہو کہ اپنے آپ کو ننگ اسلاف سمجھنے کے بجائے اپنے اسلاف کو اپنے لیے ہار مار سمجھنے لگتے ہیں اور مغرب کا رعب ان کے دلوں پر بڑی طرح طاری ہو جاتا ہے۔ ایسی تحریریں کو دیکھ کر خیال ہوتا ہے کہ جب تک ملکی زبان کو نہ دیر تعلیم نہیں بتلایا جائے گا اور اس بے لوثی و اخلاص اور وحدت فکر کے ساتھ جو اسلام کا خاصہ شعا

برطانوی سفارت کے رکن رہ چکے ہیں اور برٹش ایسوسی ایشن آف سائنس رائٹرز کے چیرمین ہیں۔ ایسی بین الاقوامی شخصیت کے قلم سے اس قسم کی تحریر کا لکھنا ہمیں بتاتا ہے کہ مغربی اداروں کا نقطہ نظر ہمارے قدیم علوم و فنون کے متعلق کیا پروا دہ مشرق کو ابھی تک کس نقطہ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

ہم اپنی حکومت سے یہ مطالبہ کرنے میں حق بجانب ہیں کہ ایسے ایجوکٹر کو پاکستان میں ممنوع قرار دیا جائے جس میں سنجیدگی و متانت کا فقدان ہو اور جس میں حکمائے اسلام کے ساتھ صریح بے انصافی کی گئی ہو۔

ہو، جملہ علوم کو مدون نہیں کیا جائے گا ہم اپنی قوم اور آئندہ نسل کو اس زہرِ ہلاہل سے محفوظ نہیں رکھ سکیں گے جو مغرب مشرقی اقوام کو عرصہ دراز سے ہلائے جا رہا ہے۔ اس زہر کے جو اثرات روز نما ہو چکے ہیں وہ بجائے خود درجہ تشویش ناک ہیں اور اگر یہ زہر خود افی اسی صورت سے جاری رہی تو ایک ممتاز قوم کی حیثیت سے ہماری ہستی لازمًا فنا ہو جائے گی۔

کتاب کے سرورق پر ناشر نے مصنف کتاب کے تعارف کے ذیل میں کہا ہے کہ مصنف کتاب محضر حاضر میں سائنس پر لکھنے والے ممتاز ترین مشاہیر میں سے ہیں۔ "نیو سٹیشن اینڈیشن" کے شعبہ ادارت کے رکن ہیں۔ یونیورسٹی

دق کے خلاف جنگ



دوستوں کو ت رو کیجئے

دھوپ اور تازہ ہوا

انسان کے آرزو شدہ دوست اور

جزائیم دق کے خلاف جاسے ملنے بھٹے مہکا رہیں۔ ان کو اپنے پاس آنے سے روکنا صحت نفاذ کی بات ہے۔ جھوٹا جبکہ یہ ہماری معادہ بچاؤ کیلئے بلاتدر حاضر ہیں۔ ہماری زندگی کا ہماری تازہ ہوا پر ہے۔ اسی طرح دھوپ ہمارے جسم کو ایسے قدرتی چور پہنچاتی ہے جسے صحت اور آفرائش کیلئے ضروری ہیں۔ یہ جزائیم کو بھی مارتی ہے۔ ان دوستوں کی آمد کے لئے روشنائی اور کھربیاں کھلی رکھیئے۔

- جس سے زیادہ کام نہ کیجئے۔
- متوازن غذا کھائیے۔
- تازہ ہوا اور سورج کی روشنی کو اپنا دوست رکھیے۔
- جگہ جگہ چھو کیجئے۔
- غصہ نہ کھائیے۔

تپ دق کا خاتمہ کیجئے۔
اچھے شہری بنیے!

جاری کردہ:

ہمدرد دواخانہ (وقف)



انمول نقوش

انتقاد

خوشحالی کو جو مرتبہ ہماری تہذیب میں حاصل تھا، رفتہ رفتہ ختم ہوتا جا رہا ہے۔ انگریزی تہذیب اور اسکولوں میں زیادہ تر فائنٹن پین کے رواج سے خوشحالی اور خوشحالی میں امتیاز عملاً ختم ہونے لگا ہے۔ مکتبہ الیاس نے چھوٹے بچوں کو اور ویزبان کے حروف صحیح اور خوش خط لکھنے کی عادت دلانے کے لئے انمول نقوش کے نام سے کاپیوں کا ایک سلسلہ جاری کیا ہے جس میں فائنٹن پین کے بجائے پینسل سے شق کر کے ہمارے خط کے حسن کو قائم رکھا جا سکتا ہے۔ خوشحالی کو ختم ہونے سے بچانے کے لیے فی الواقع یہ ایک مفید طریقہ ہے۔

مکتبہ الیاس (ایچ جی، پی، ای سی، ایچ ایس، کراچی) نے ان کاپیوں کی طلباء اور پیش کش میں بھی خوش دق کا ثبوت دیا ہے۔

صحت و شباب

زندگی عقدہ مبہم ہے مگر بہتر یہ شعور ابد و ذوق بقا اور بھی ہو
 بے شک زندگی بجائے خود ایک اُلجھی ٹھوکی گروہ جو لیکن خود زندگی میں سب سے زیادہ الجھن کا سبب ابد کا وہ شعور اور بقا کا وہ ذوق ہو جو ہمیشہ اور بہر حال
 انسان کے اندر کا افراتفرہ مشہور ماہر نفسیات ایڈلر کے بیان کے مطابق ابدیت کی یہ آرزو اور ہمیشہ زندہ رہنے کی یہ تمنا خود انسان کی جبلت میں موجود ہو۔ ہماری
 عمر تیس سال ہو یا ساٹھ سال سو برس ہو جلے یا ڈیرہ سو برس بہر حال اس کی سرشت کا تقاضا اور جبلت کا بھان پھی ہے کہ انسان اپنے اندر نہ ختم ہونے
 والی زندگی کی پہاڑ پیدا کر لے۔ علمائے نفسیات نے انسانی صنعت گریوں اور فنون لطیفہ کی کڑی آزمائشوں کی علت غائی بھی انسان
 کی شعور شباب اور قدرتی میلان بقا کے اسی تقاضے کو قرار دیا ہے یعنی بعض ماہرین نفسیات کے نزدیک انسان نے شعر، نغمہ، موسیقی، رقص، فنِ تعمیر، فنِ مصوری،
 سہ سازی اور دوسرے فنون لطیفہ کو ہی لیے جنم دیا کہ وہ اپنی بقائے دوام اور تکمیل شباب کا سامان جتیا کرے۔



”بقائے شباب کے سلسلے میں تاتخ ایران قدیم میں ایک عجیبے غریب حکایت بیان کی گئی جو نوشیروان عادل، ایران کے زمانہ آخر میں ساسانی خاندان کا پھر بادشاہ گزرا، جس کا دائرہ اقتدار صرف ایران ہی نہیں، بیرون ایران بھی پھیلا ہوا تھا۔ حکیم بزرجمہر اسی عادل و فاضل حکمران کے وزیر مملکت اور دستور و دست کے عہدے پر فائز تھا۔ دنیا کی کون سی نعمت، کون سی دولت اور کون سی راحت تھی جو نوشیروان کو میسر نہ ہو لیکن پیری کا خوف اور موت کا یقین بادشاہ پر عسرت اور پُر عظمت زندگی کو بے کیف بنائے ہوئے تھا۔ حکیم بزرجمہر کو ہمیشہ بادشاہ کی بھی تاکید رہتی تھی کہ

جو عین آپ بقا ہو وہ جام لاکے پلا کہیں سے آپ بقائے دوام لاکے پلا

بزرجمہر کی عقل حیران تھی کہ وہ اپنے محبوب فرما کر اس کے لیے شباب و دوام کا نسخہ کہاں سے فراہم کرے کہ اسی زمانے میں ایک ہندوستانی جوگی یا زاہد و متراض کی رات اس کے کانوں تک پہنچی، جو ہندوستان کے ناقابل عبور پہاڑوں میں ایک غار کے اندر رہتا تھا اور رائے واشلیم کے نام سے موسوم تھا معلوم ہوا کہ اس پر وہاں بقائے شباب کا راز معلوم ہو چکا تھا۔ حکیم بزرجمہر نے رائے واشلیم کی طلب میں متعدد دفعہ ہندوستان بھیجے، لیکن جب وہ کسی طرح اپنے گوشہ عزلت کو ترک کر کے ایران نہ پر تیار نہ ہوا تو نوشیروان کی اجازت سے خود حکیم بزرجمہر نے ہندوستان کا سفر اختیار کیا۔ بڑے مہربان و انتظار کے بعد ایران کے اس حکیم فرزند کو رائے واشلیم کی خدمت، باریابی نصیب ہوئی اور حکیم بزرجمہر نے بقائے شباب اور طول حیات کے نسخے کی درخواست پیش کی۔ داستان سراؤں اور قصہ گوؤں نے اس موقع پر رائے واشلیم کی بڑی چھان بینگری و بے غیب و غریب استعاروں اور لطیف و بیخ تشبیہوں کے ذریعے حکیم بزرجمہر کو شباب و حیات کی حقیقی تعریف سمجھائی تھی۔ ریں رائے واشلیم نے کہا کہ ”تمہیں سرچشمہ آب حیات کی تلاش ہو جس کے چند جیسے پی کر تمہارا بادشاہ از سر نو جوان بن جائے۔ دیوتاؤں نے مجھے اس امت رس کے شے کا پتہ دے دیا ہو۔ اس دیکھ بھری اور موت و مرض سے لبریز دنیا میں عمر فانی کے ایک سو بیس سال گزارنے کے بعد بھی میں اپنی رگ رگ میں شباب کی زندگی اور جیتا لڑی محسوس کرتا ہوں۔“

”تو میرے آقا! مجھے بتائیے کہ سرچشمہ آب حیات کہاں واقع ہو۔ میرے ہر کاروں نے دماؤند اور التیز کے پہاڑ چھان ڈالے لیکن کہیں اس سرچشمے کا کھوج نہ ملا۔“

یہ گماشتے آندہ بانی جان اور باندہ نرلان کے گھٹے تاریک جنگلوں میں گھس گئے، لیکن کسی جگہ گوہر مراد ہاتھ نہ لگا۔ اب میرے آقا! میں سینکڑوں منزلیں طے کر کے آپ کی بت میں آیا اور اپنے خداداد و شہریار نوشیروان و دیگر کا پیام لایا ہوں کہ آپ مجھے ”چشمہ آب حیات“ کا پتہ بتلا دیں تاکہ اس کے فیض سے وہ جاوداں زندگی اور دائمی نیاب حاصل کرے۔“

شہد ابشلیم: ”زندگی جاوید اور شباب و دوام؟ نہیں، اس فنا پذیر دنیا میں دوام کسی کو نصیب نہیں ہو سکتا! یہاں تک کہ مجھے بھی جس کے لیے قدرت نے اپنے کسی اسرار و مومن کے بند روڑے اور فطرانے اپنے فیوض و برکات کے مضمیٰ طاسم واکر دیئے ہیں۔“

ہم بزرجمہر: تو پھر ہم فطرت سے کس انعام کی توقع کر سکتے ہیں؟

شہد ابشلیم: ”صرف دو چیزوں کی، امراض سے محفوظ طبعی زندگی اور انحطاط سے بیگانہ قدرتی شباب۔“

کیسے بزرجمہر! (سر تسلیم خم کر کے) میرے آقا نے صحیح فرمایا۔ نہ ختم ہونے والی زندگی بجائے خود ایک عذاب ہو۔

شہد ابشلیم: بیشک عذاب ہو اور فطرت نے چشمہ آب حیات صرف اس لیے پیدا کیا ہے کہ ہم اس کے ذریعہ اپنی طبعی زندگی اور قدرتی شباب کو اس وقت تک برقرار رکھیں جب تک کہ فطرت انہی کا مقصد ہیں اس دنیا سے بازگشت کا حکم نہ دے دے۔

یہ بزرجمہر: تو وہ سرچشمہ آب حیات کون سا ہو جو زندگی کے آخری لمحے تک زندگی کو شباب اور شباب کی قوت سے بھرپور رکھتا ہو میرے آقا!

شہد ابشلیم: قدرت کا پیدا کیا ہوا تندرست خون کا چشمہ جو تمہاری رگ رگ میں موجزن ہو یہی ہو وہ چشمہ آب بقا جس سے زندگی پُر شباب اور شباب پُر بہار ہوتا ہو۔

علیہ و مدنی شہرہ آفاق داستان اداوار پہلی کے دیباچہ میں اس تھکے کوڑی فصاحت و بلاغت بیان کیا گیا ہے۔

مذاہلات ختم تے ہو۔ جو سوس، کسے نشتلا کا کما کا۔ نہ مومنا تو جسے کما کا۔

رائے دابشلیم ادمیم بزرگچہر کا یہ مکالمہ افسانوی اہمیت رکھتا ہے یا تاریخی بہر حال واقعہ یہ کہ ہندستان کے اس پروانا درائے دابشلیم نے ایران کے حکم فرزان (بزرگچہر) سے قتلے حیات اور دوام شباب کے سلسلے میں انسانی عروق و احصاب میں دوڑنے والے جس سرچرہ خون کی اہمیت کا ذکر کیا، اس سے نہ طپت قدیم منکر ہو، نہ طپت جدید

زندگی کے عمل کو وجود میں لانے کے لیے ابتدائی کڑیوں (FLAT WORM) پر تجربات کیے گئے ان سے پتہ چلا کہ یہ چنے کی طرح اپنے غذائی مادوں میں تبدیلی کر کے اپنی عمر میں غیر معمولی اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکا کی مشہور شکار گویو یوکرشی کے پروفیسر جابلڈ (PROF. ORILD) نے اپنے تجربات سے ثابت کر دیا کہ زندگی اور جوانی کو غیر محدود عرصے تک برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ جرمن سائنسدان وائرنین (WEISSMAN) کی تحقیق یہ کہ ایک خلیے والا جرثومہ پروٹوزا (PROTOZOA) کسی نہیں مرنے پر پروفیسر لیب (LOEB) نے مکئی کی مشہور قسم (PROFIT FLX) کو مختلف درجہ ہائے حرارت میں ۲۱-۵۴ درجہ، دن زندہ رکھ کر دکھا دیا۔ اعادہ شباب کے سلسلے میں

کو بنیادی اہمیت حاصل ہو جیاتیاتی تہذیبوں کو اکیسویں سے نکل جوتی غذا کے صرف اسی جز پر رکھا جائے کا استعمال شروع کرنے کے وقت تھی۔ رائے دابشلیم نے حکیم بزرگچہر کو بتایا انسان کے اندر موجود ہر انسانی جسم اثرات کی دریافت سے ثابت کر دیا کہ کرنے کے لیے کسی دوسری طرح کیجئے اور غدہ در قریب کی اصلاح خون کے کخون کا نکھار ہی دائمی شباب کا کیا خوب کہا کسی نے۔ وہ آدمی ہو مگر دیکھنے کی تاب نہیں نہ لائی جاسکے وہ آدمی صف و ہی ہارون اصلاح پذیر اور وطن مقیمہ ذیل ہیں: اسکی رطوبت جسم کی بردش کرتی ہو۔ کتابی اس کی کمی تمام جسم پر لائنہ فوق الکلیہ اس کا نقصان



گلائڈن (GLIADIN) کی دہشت اور کیمیاوی تجربات سے پتہ چلا کہ جن پروٹین (PROTEIN) کا ایک حصہ، تو اس کی عمریشہ وہی رہی گلائڈن حیات و شباب کے سرچے تھا کہ حیات و شباب کا سرچہ خود کے وظائف عمل میں ہارون کے کہ ہیں اسی عمر قدرتی شباب حاصل کی ضرورت نہیں بلکہ غدہ فوق الکلیہ نکھار کا سبب ہو۔ یہ کون نہیں جانتا سبب اور دائمی شباب ——— نکھار برقی نہیں چہرہ آفتاب نہیں جس آدمی کو دیکھنے کی تاب ہو سکتا ہے جس کے غدد تربیت یافتہ ہو۔ غدد کے وظائف حسب غدہ نچامیہ: دماغ میں واقع ہو۔ غدہ در قریب: دماغ اور سر کی تربیت ہوتی ہے۔

کو مست اور عضلات کو مضمرل کر دیتا ہو۔ خیمہ، خیمہ الرحم، جنسی قوتوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

جہاں تک دلازنی عمر کا تعلق ہو، ان میں سے اہم وہ دونوں افرازی رطوبت ہو جو انشیں سے ملتی ہو۔ قوت مردانگی، مردانہ صفات، ٹھاری مخمیں، دلازنی اور عضلات کی توانائی اور نچنی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ہوتی ہیں اس رطوبت کی معیقل ہر انسان کو دلازنی عمر بخشی ہو۔ درون افرازی غدد کے متعلق ان تحقیقات نے شباب، مردی اور بچہ پالنے کے اسباب پر ایک نئی روشنی ڈالی اہل ان کی روشنی میں دلازنی عمر کا حصول

اعادۂ شباب آسان ہو گیا۔

بڑھاپا کیا ہے؟

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو ایسی منزلیں ہیں جن سے تقریباً ہر ایک کو گزرنا پڑتا ہے، مگر اس کے باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے معنی دریافت فرما تو آپ کو معلوم ہو گا کہ ان دونوں الفاظ کے معنی اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں اور تقریباً ہر شخص جذباتِ شہوانی کے وجود کو شباب اور ان کے فقدان کو پیر کے نام سے یاد کرتا ہے، یا پھر وہ تین پچیس سال کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو بڑھاپے سے تعبیر کرتا ہے۔ حقیقت یہ کہ ہر انسان کے قویٰ کے لحاظ سے ایک خاص مدت تک اس کے اندر کچھ ایسے فضیلت اور رستیاں جمع ہوتے رہتے ہیں جنہیں جسم خارج نہیں کر دیتا اور جب یہ رستیاں اور فضیلت ایک خاص مقدار میں جمع ہو جاتے ہیں تو جسم کے کاموں میں حارج ہونے لگتے ہیں۔

جسم کے ہر حصے میں یہ مادے جمع ہو کر تمام اعضا میں ایک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کر دیتے ہیں جو ان کی تیزی اور چستی منقود ہو جاتی ہے جسبانی نظام خواب ہو جاتا ہے۔ نہ دورانِ خون صحیح ہوتا ہے نہ کھانا ہضم ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف مدد کی رطوبتیں متوازن اور صحیح تعداد میں خون سے ملتی ہیں۔ شرانوں کا دلیا رول پر چرنا جمع ہو کر ان کی لچک ختم کر دیتا ہے۔ اور اس ابتری کی بنا پر جسم میں فاسادے اور کبھی زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک ایک ایسا وقت آ جاتا ہے کہ جسم کسی معمولی سے معمولی مرض کا حملہ بھی برداشت نہیں کر سکتا اور کسی مرض کے حملے کی تاب نہ لا کر راستی ملک عدم ہو جاتا ہے۔

بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں براؤن سی کارڈ (BROWN SEWARD) نے اپنی جسانی کمزوری کے وجود پر غور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سولے ایشین کے اور کوئی چم کمزور نہیں ہے۔ چنانچہ اس نے اس کا جویر تیار کر کے اپنے جسم میں پچکاری کے ذریعے داخل کیا۔ جوہر ایشین کے استعمال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تب ہی سے یہ نئی دریافت سائنسدانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات اگرچہ ۱۸۹۳ء تا ۱۹۰۰ء میں ڈاکٹر ہنر نے کئے اور ڈاکٹر یو تھوٹ نے مغرب کیسے تھے مگر انسان پر خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے ہی ہو چکے تھے۔ ان میں سب سے اہم تجربات ڈاکٹر اسٹاشٹاٹسناخ اور ڈاکٹر وارنٹاف کے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹاشٹاٹسناخ (DR. STEINACH) نے ۱۹۲۰ء میں دریافت کیا کہ اگر وہ نکل جس کے راستہ مٹی ناترہ میں پہنچتی ہو، کاٹ دی جائے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر وارنٹاف (DR. VORHOFF) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر لوڑھے انسان کے خیمیلو جوان بند کے خیمیلو کا پیوند لگا دیا جائے تو وہ بوڑھا دوبارہ جوان ہو جائیگا۔ چنانچہ سینکڑوں اصحاب کے ان دونوں حضرات کے اب تک آپریشن کیے اور نہ صرف انھوں نے خود بلکہ اور دوسرے ڈاکٹروں مثلاً ڈاکٹر اشرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت آپریشن کیے ہیں۔

عملی نتائج ڈاکٹر اسٹاشٹاٹسناخ کے عمل جراحی کے لیے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت بوڑھے ہو گئے ہوں اور پھر اس عمل جراحی کے بعد ان بوڑھوں کو بھی درست شدہ حالت کا قیام مختلف ہوتا ہے بعض میں یہ زمانہ جلد گزر گیا اور بعض میں تیس سال تک قائم رہا مگر کہیں بھی تیس سال سے زائد نہیں رہا۔ ڈاکٹر وارنٹاف کے عمل تقسیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی ہے، یہاں تک کہ اندر کے سیٹھ سرور چند ہی حکم چند نے ڈولاکہ پرنس دیکر ڈاکٹر وارنٹاف کو ہندوستان بلایا اور اپنا ادائیگی اہلیہ صاحبہ کا آپریشن کرایا، مگر غیو صفر رہا۔ اگرچہ ڈاکٹر وارنٹاف کا عملیہ تقسیم بعض جگہ کامیاب بھی رہا مگر ڈاکٹر صاحب کو خود اس چیز کا اعتراف ہو چکا تھا کہ عملیہ تقسیم کو دوائی جوڑے کوئی تعلق نہیں اور پھر اعادۂ شباب کے متعلق بھی وہ کہتے ہیں کہ معمولی کچھ عرصے کے بعد اپنے جسم میں تدریجی قوت چستی اور جوانی جیسا دلاؤ دیکھ محسوس کرنے لگتا ہے۔ گو یہ باتیں عرصہ دراز تک قائم نہیں رہ سکتیں، تاہم کچھ مدت کے لیے معمول جوانی نامزد ہو جاتا ہے اور جب یہ اثرات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں اس قدر جلد زائل ہوتے ہیں کہ بڑھاپے کا دوسرا دور آخری حملہ سنبھالنا سخت مشکل ہوتا ہے۔

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

”علوم مغربی کا مشرقی طب کے ساتھ اشتراک عمل ہی کم از کم میرے خیال میں وہ چیز ہے جس میں اعلیٰ شباب کے مسئلے کا مستقبل حقیقی طور پر مضمر ہے۔“

اور اس مستقبل کا اثر دو چار مضامین پر محدود نہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیا کے انسان پر یکساں ہوگا۔ (ڈاکٹر اسولڈ شوارز)

اس دوران میں ہمد و صحت کے محاسن و فوائد کی مجلس تجربات نہ صرف مغرب کی ان تحقیقات کو نہایت دل چسپی سے دیکھ رہی تھی، بلکہ خود مشرقی طب کی تحقیق اور مغربی جدید نئے سائنسے کے کرا عادیہ شباب کے طریقوں اور مسائل کے متعلق خود بھی تحقیقات جستجو میں مصروف تھی۔

یہ تحقیق مشرق کے خاص تھکن طرز معاشرت اور موسمی اثرات کے پیش نظر کی گئی۔ آخر اس وقت جبکہ مغرب کی تحقیقات مشرقی اطباء کے پیش نظر نہ تھیں، امر اور رُشد میں پانچ پانچ سو اہم ہزار ہزار بیویاں ہوتی تھیں اور پھر ان امر اور رُشد سا کی عمر بھی خاموشی ہی ہوتی تھی۔ یہی نہیں بلکہ اس زمانے میں ساتھ برس کا آدمی جوان تھا۔ اس وقت اعادہ شباب دلائی عمر اور ہمیشہ جوان رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طبِ قدیم اور یونانی طریقہ علاج

اگرچہ اطباء نے قدیم کو درون افزاری غدود کا اس تفصیل سے تو علم نہ تھا لیکن وہ ان کے اثرات سے بھی بے خبر نہ تھے چنانچہ شیخ الرئیس کہتے ہیں کہ غدود انڈینین (Epididymis) اور مزاج دُکوری والوٹی اور تمام ہیئت میں بہت ہی مفید اور موثر ہوتے ہیں۔“

درون افزاریات کا اس قدر تفصیلی علم نہ ہونے کے باوجود وہ تجربات سے معلوم کر چکے تھے کہ فلاں فلاں چیزیں کادرازی عمر اور اعادہ شباب پر یہ اثر ہوتا ہے جو بڑا چیزوں کا علم ہوا، ان میں ایک کثیر تعداد ایسی ادویہ کی جو جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں انھیں تو درون افزاری غدود کے افعال کو صحیح کرتی ہیں یا پھر درون افزاری کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔

مشرق اطباء کے اس طریقہ کار کی طرف خود اشتیاق اور دوسرے سائنسدانوں (جن میں الین (Allen)، ڈایزی (Daisy)، لوی (Lowe) اور (Zander) کے نام قابل ذکر ہیں) کی توجہ مبذول ہوئی اور انھوں نے ایسی کیری حیاتیات تیار کر لیں کہ کوشش کی جو درون افزاری رطوبتوں کی کمی کو درون غدود کی مدد کے بغیر لپکا کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سامنے رکھ کر ہمد و صحت کی مجلس تجربات نے سالہا سال کے تجربات کے بعد مارِ اللحم کے پرانے نسخے میں نئی طرز معاشرت اور جدید تحقیقات کی بن کچھ اہم تبدیلیاں کیں۔ ہمد و صحت کا مارِ اللحم اعضائے جسمانی کے ازکا رفتہ حصوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہو، دماغ، جگر و معدہ اور دینیائی کو قوت دیتا ہے، یہ بیرونی حملوں سے بچاؤ کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے، قوتِ باہ اور اس سے متعلقہ تولید و تناسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

مارِ اللحم دوا تشہ

مارِ اللحم دوا تشہ نہایت ہی قیمتی اور طاقتور اجزاء کا ایک ایسا لطیف عرق ہے جو وطن سے اترتے ہی درون افزاری رطوبتوں کی طرح خون میں مل جاتا ہے اور یہی اثر محسوس ہونے لگتا ہے۔

مارِ اللحم کی تیاری

یہ چیز اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ہمد و صحت کا مارِ اللحم، بازاری مارِ اللحم سے بالکل مختلف چیز ہے۔ نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزاء کے لحاظ سے اور نہ طریق تیاری ہی مارِ اللحم سے ملتا ہے۔ یہ ایک جوہر سنجہ ہے (جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں، بنا برآں اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریقہ ہر سلسلے بالکل جدید اور مشینری سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے طریق تیکڑی کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے، جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا مارللم جس نسخے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہو وہ صرف ہمدرد کے لیے مخصوص ہے۔ کسی چیز کے رکھنے کے لیے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہو اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز مدبہ یقین کو پہنچ گئی ہو کہ درازی عمر پر مارللم کے استعمال کا گہرا اثر پڑتا ہو۔ وہ لوگ جو جاڑوں میں باقاعدہ مارللم کا استعمال کرتے ہیں وہ طویل عمر پاتے ہیں اور ان کا شباب عرصہ دراز تک قائم رہتا ہو۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور مارللم کا فرق

اعادہ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرو کیا جا چکا ہے۔ اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہو گا کہ اسٹائنخ اور وارنوف کے عمل چرۂ اعادہ شباب کے لیے علی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں لیکن طبی حلقوں کی طرف سے پوچھا جا سکتا ہو کہ آخر اسٹائنخ اور ان کے ساتھی سائنس دانوں پر اور انڈاک وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون درون افزائی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لیے کیپ سول اور انجیکشنوں کی صورت میں تیار کیے گئے ہیں ان میں اور ہمدرد مارللم میں کیا فرق ہے؟ اور کیوں ہمدرد کے مارللم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟

دراصل ہمدرد کے مارللم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

۱۔ اقل تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص درون افزائی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور اگر پورے درون افزائی نظام کے لیے استعمال کیے جائیں تو وہ قدرتی توازن بڑا نہیں دیتا، جس کا رہنا اشد ضروری ہو پہنچا نہ کسی ہارمونز کے مجموعے میں غدہ در قید کی رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہو اور کسی میں اس کی کمی سارے علاج کا بیکار کر دیتی ہو۔ اس کے مقابلے میں ہمدرد کا مارللم نہ صرف درون افزائی نظام کی تجدید و اصلاح کرتا ہو، اس کی کمی کو پورا کرتا ہو، بلکہ جسم میں تمام درون افزائی رطوبتوں کا توازن بھی برقرار رکھتا ہو۔ مثلاً ہمدرد کا مارللم صرف اس وقت تک غدہ در قید کی مدد کرے گا جب تک کہ اس کی رطوبت کم ہو جہاں وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد مارللم خود بخود اسے مدد بند کر دے گا اور اس کے بجائے اس کی قوت و اثرات جسم کی کمی اور ضرورت مند عضو پر خرچ ہونے لگیں گے۔

۲۔ ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جا سکتا ہو اور طبیب کی مقرر کردہ خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بیکار کر دے گی یا انھیں نقصان کر دے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ عام حالات میں مارللم استعمال کرنے کے لیے نہ کسی طبیعت مشوئے کی ضرورت ہے اور نہ کسی طبیعت خوراکس مقرر کرانے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال نہیں اور اسے سارے جاڑوں میں استعمال کیا جا سکتا ہو۔ بلکہ عرق کھاتا ہموزن ملکر ہمدرد مارللم گرمیوں میں بھی بلاخطر استعمال ہو سکتا ہو۔

۳۔ ہمارے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں اور عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد مارللم ملک میں اور ملک کے سے بنایا جاتا ہو اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خواب نہیں ہوتا۔

۴۔ ان ہارمونز کا پھر کدھ سے تقریباً سو پے یا اس سے زائد میں آتا ہو اور ہمدرد مارللم کی ایک بوتل صرف چند روپے میں۔

۵۔ اور سب سے بڑی بات یہ کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی چیز نہیں۔ چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقہ علاج کی سخت مخالفت ہو چکی ہو لیکن ہمدرد مارللم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادہ شباب کے لیے نہایت کامیاب چیز ثابت ہوا ہو۔

صنف نازک اور اعادہ شباب

مرد کے نشین اور عورت کے خصیتین از ہم کے اختلاف ساخت کی وجہ سے وارنوف اور اسٹائنخ کے عمل جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں کیے جا سکتے کیونکہ تمام تحقیقات کریولے حضرات مرد ہی تھے۔ اس لیے بھی شاید صنف نازک کے شباب پر کسی نے تجربہ نہ کیا اور عورتوں کے لیے جوانی کا پیغام وارنوف اسٹائنخ اور جادری وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں لیکن ہمدرد مارللم عورتوں کے لیے بھی اتنی قدر مفید ہو جتنا کہ مردوں کے لیے۔

ہمیشہ الرحمہ اور رحم پریشین غدہ نخامیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہو اور ہمدرد مادہ الرحمہ اس غدہ کے فعل کو صحیح کرتا ہو اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کر کے رتوں کو بھی جوان کرتا ہے۔

پیشین غدہ نخامیہ اپنی رطوبتوں کے ذریعہ حیات جنسی کو کنٹرول کرتا ہو۔ ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا رک جانا اسی کی طو پر ہمدرد کا مادہ الرحمہ اس پر گہرا اثر رکھتا ہو۔

خصیۃ الرحمہ پر مادہ الرحمہ کا اثر

ہمدرد کے مادہ الرحمہ کے استعمال کے بعد خصیۃ الرحمہ میں دوبارہ نئی ریح بڑھ جاتی ہو۔ ان میں سے دوبارہ رطوبتیں نکلی شروع ہو جاتی ہیں اور پڑوسی عورتیں لطف جوانی اٹھانے لگتی ہیں۔

دُمی کی تجدید

ہو۔ صحت افزائی نظام بکروغزوہ کو قوت دیتا ہو۔

یہ دو اصلاح کرتا ہو۔

لطف اٹھائے۔ اپنی

رسم سے اہم یہ کہ اپنی

ع کے فعل کو چار اہم

لی خواہش (۳) نعوظ

ہم کے فوراً بعد ہی حالت

ران میں سے کسی حصے

نا ہو جائے گی۔

ئے، یہ یا ڈرانا ضروری

پر ہے جن میں گونا گوس

م غدہ پیشین نخامیہ

بت قوت مردی کے لیے

در کلاہ گردہ ہیں۔ ان

پر آدمی نامرد ہو سکتا ہو

ہو اور ان میں نئی ریح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتا ہے۔

نا دیکھا گیا ہو کہ پیری ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تسکین اور مدہوشی ہوتی جو اس فعل کے بعد ہونی چاہیے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہو تو پورا باہمتا اور اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہو تو انزال جلد ہی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

ش اور خواہش کے بعد نعوظ تین صورتوں میں ہو سکتا ہو (۱) نفسیاتی ہیجانات (۲) خود بخود (AUTOMATIC) (۳) یا

ہمدرد کا مادہ الرحمہ ماحم جانی حالت

کی اصلاح و تجدید کرتا ہو۔ دل

قوت باہ اور تولید و تناسل کے

قوت مردی سے مراد یہ ہو کہ انسان

شریک حیات کو بھی اتنا ہی لطف

نسل کو چلا سکے۔

حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہو۔

حصوں میں سختی (۳) انزال اور

سکون۔

میں نقص ہو تو اس کی وجہ سے

قبل اس کے کہ زیادہ تفصیل

ہو کہ قوت مردی کا انحصار ان دونوں

(OVARIES) کہا جاتا ہو۔ ان میں

(ANTERIOR PITUITARY) ہو۔

نہایت ضروری ہو۔ اس کے بعد

میں سے کسی ایک کے ناقص فعل

مادہ الرحمہ ان غددوں پر نہایت ہی

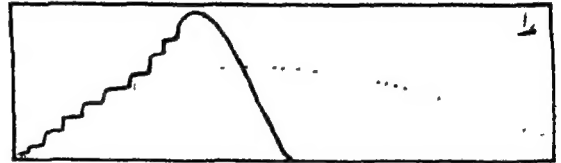
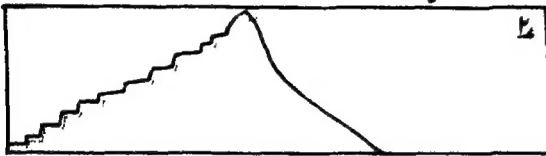


اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت مکدر ہو جاتی ہے جس کا یقینی نتیجہ یہ ہوگا کہ بے رغبتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہتھیات کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عام صحت خراب ہو اور کمزوری ہو تو پھر خود بخود بھی نعوظ نہ ہوگا۔ ذکاوت حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی معکوسی حرکات نعوظ پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہوتا ہو۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو نہ نعوظ پیدا ہوتا ہو نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہو اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہو۔

زندگی ایک مستقل عذاب ہے

کیا آپ نے کبھی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیے، کیوں جہنم بن جاتی ہے؟ اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں۔

کم دیش ہر شخص یا تو سرعت کا مریض ہوتا ہے یا کثرت جماع وغیرہ کی وجہ سے ہو جاتا ہے اور اس کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ شریک حیات طبیعت لذت سے محروم رہتی ہے۔ مرد تو جلدی سے فعل ختم کر لیتا ہے اور عورت ساری رات کرب دے رہی ہے اور اعصابی عذاب میں گزار دیتی ہے۔ عورت کی یہ بے چینی زندگی کے ہر شعبے میں جھلکتی ہے۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج پڑ پڑا ہو جاتا ہے اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ جماع کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسب ذیل ہوتی ہے۔



ان دونوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور کالے خطوط مرد کے جذبات ظاہر کر رہے ہیں۔ پہلی شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جو عام مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کر رہا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو بکلی اٹھا سکے اور نہ وہ اس کے جذبات کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد انھیں انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف ان مردوں کے جماع کا اور اس کے اثرات کا گراف ہے جنہوں نے ہمدرد کا ماڈ اللہم استعمال کیا ہے۔ دوسری شکل میں ملاحظہ فرمائیے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھا رہی ہے اور دونوں کو اس فعل سے تسکین ہوتی ہے۔

عام ذوالفہم کے استعمال سے اگر کچھ وقتی ہیجان پیدا ہو کر خواہش بھی پیدا ہو جائے تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے اور جو انزل کا سا اساک بڑھوں میں کم پیدا ہوتا ہے اور اگر کوئی نشہ آور دوا لکھا کر تھوڑا بہت اساک پیدا بھی کر لیا جائے تو وہ سارے ”مشباب“ اور قوت ہی کو لے ڈالتا ہے۔ ماڈ اللہم پورے نظام صحت کی تجدید کرتا ہے۔ اعصاب کے تیسے کے لیے بھی یہ نہایت مفید ہے۔ یہ ایک ایسی زبردست حقیقت ہے کہ اس سے انحراف نہ صرف ذوالفہم کو روکتا ہے بلکہ بعض اوقات از حد نقصان دہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

ہم کہہ چکے ہیں کہ دل و دھڑکنوں کو منضبط کرنے اور خون کی نالیوں کی حالت ٹھیک رکھنے کے لیے بہت مفید ہے ضعف دماغ و اعصاب اور جگر کی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری دُفع کرتا ہے۔ ہمدرد کے ماڈ اللہم کا سالانہ کورس بہت زیادہ عمر تک زندگی کو بڑھاتا ہے۔ اس کے ساتھ وہ سب دماغی اور جسمانی طاقتیں بہم پہنچاتا ہے، جو عالم شباب سے وابستہ ہیں۔ قبل از وقت کمزورت، ضعف اعصاب اور دماغی کمزوریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طبیبہ بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طبیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانک کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دماغی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے۔ مفید و موثر جراثیم کش بوٹیوں کے بخور کے علاوہ ضروری جراثیم کش کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



سنکارا
صحت بخش ٹانک



